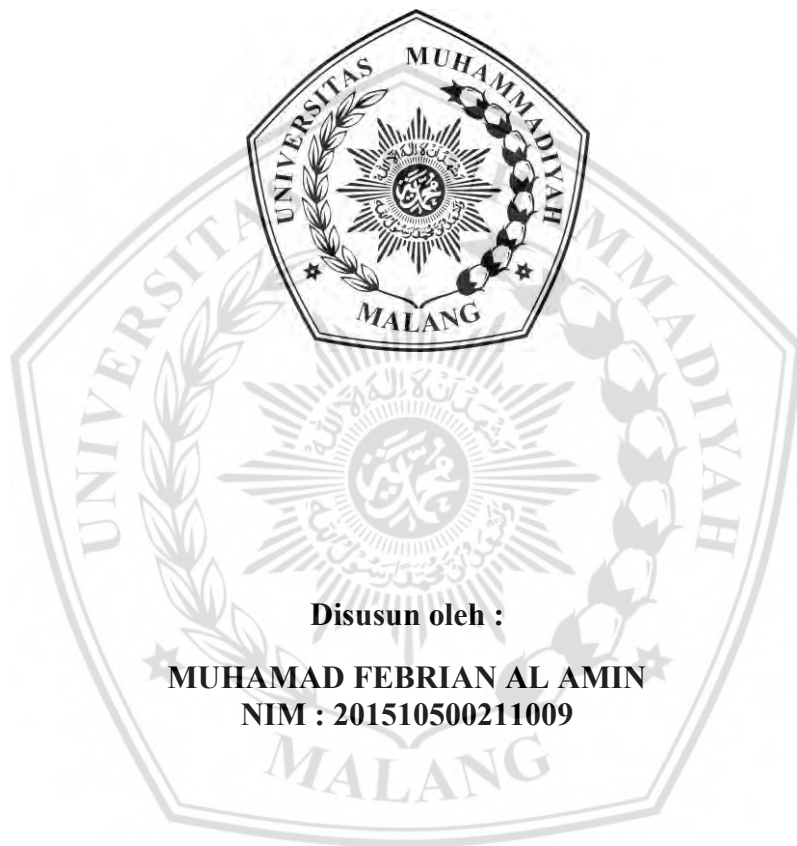


**GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
KOMPETITIF PADA ATLET SEBELUM BERTANDING**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun oleh :

**MUHAMAD FEBRIAN AL AMIN
NIM : 201510500211009**

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Januari 2019**

**GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM) UNTUK
MENURUNKAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA
ATLET SEBELUM BERTANDING**

Diajukan oleh :

MUHAMAD FEBRIAN AL AMIN
201510500211009

Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Kamis/ 17 Januari 2019

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si., M.Ed

Direktur
Program Pascasarjana




Akhsanul M'Am, Ph.D

Pembimbing Pendamping



Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi



Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **MUHAMAD FEBRIAN AL AMIN**

NIM : **201510500211009**

Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET SEBELUM BERTANDING** Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Januari 2019
Yang menyatakan,



MUHAMAD FEBRIAN AL AMIN

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya lah tesis ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Nabi pembawa rahmat bagi seluruh umat manusia hingga akhir zaman. Rasa syukur dan terima kasih yang begitu besar penulis panjatkan berkaitan dengan diselesaikan tesis ini. Oleh sebab itu, penulis tak lupa menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Fauzan M.Pd., selaku rektor dari Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Akhsanul In'am, Ph.D., selaku direktur Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog., selaku Ketua Program Studi Pascasarjana Psikologi, selaku pembimbing II dan Ibu Susanti P, M.Psi., Psikolog., selaku Sekretaris Program Studi Pascasarjana Psikologi.
4. Bapak Prof. Dr. Fattah Hanurawan, M.Si, M.Ed. selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan pengarahan, bimbingan dengan penuh kesabaran, hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik.
5. Ke empat tim Futsal dan Pelatih yang bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian di Gedung Olahraga Bulu Lawang, Malang.
6. Seluruh partisipan penelitian dan pihak lain yang bertanggung jawab dan membantu hingga selesai tesis ini.
7. Seluruh staf pengajar Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang dan seluruh staf administrasi di lingkungan program pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang atas layanan dan fasilitas yang diberikan.
8. Ibu, Bapak dan anggota keluarga tercinta, terima kasih atas kasih sayang, dukungan, bantuan dan doa yang tidak pernah putus.
9. Seluruh keluarga besar Magister Psikologi Profesi angkatan 2016 yang telah menemani, memberikan bantuan dan motivasi kepada kami .
10. Seluruh pihak yang membantu terselesaikannya tesis ini yang tidak bisa dituliskan satu per satu.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan sesuatu yang bermanfaat bagi pembaca dan penulis secara pribadi, Amin.

Malang, 17 Januari 2019

Muhamad Febrian Al Amin
201610500211009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	1
ABSTRACT	2
LATAR BELAKANG	3
 KAJIAN PUSTAKA	
Kecemasan Kompetitif pada Atlet	6
<i>Guide Imagery and Music (GIM)</i>	8
Kerangka berfikir dan hipotesis penelitian.....	11
 METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian	12
Subjek Penelitian	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	14
Prosedur Penelitian	15
Analisis Data	19
 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
Hasil Analisa Deskriptif Penelitian	20
Analisis/Hasil Uji Hipotesis	20
 PEMBAHASAN	23
 SIMPULAN IMPLIKASI	26
DAFTAR PUSTAKA.....	27

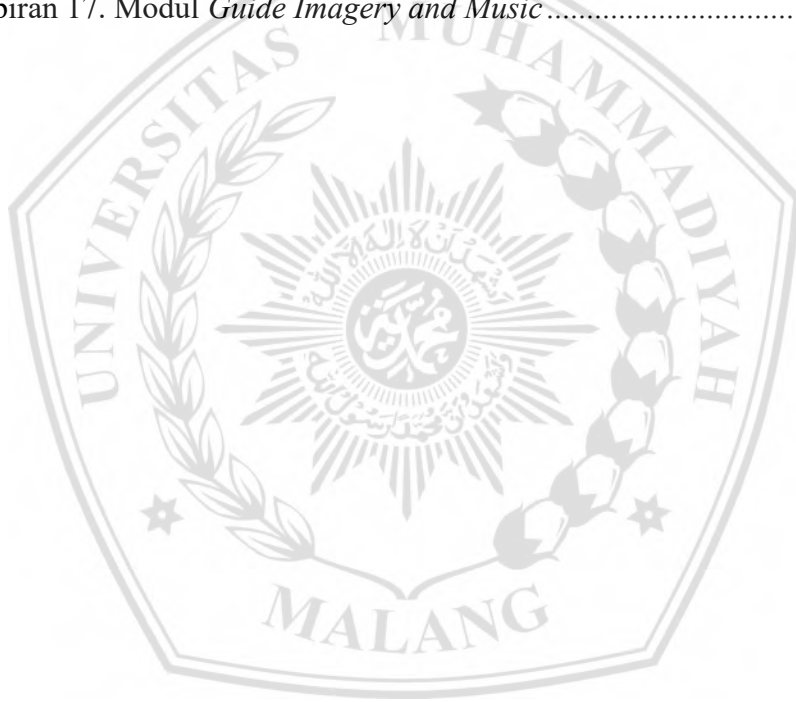
DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Desain Penelitian	12
2. Tabel 2. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian.....	14
3. Tabel 3. Indeks Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	14
4. Tabel 4. Contoh Skala Kecemasan Kompetitif	15
5. Tabel 5. Data kelompok	20
6. Tabel 6. Uji Wilcoxon	21
7. Tabel 7. Uji Kruskal Wallis	21
8. Tabel 8. Uji Mann Whitney	22



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1. Identitas subjek	31
2. Lampiran 2. Jadwal intervensi.....	32
3. Lampiran 3. Narasi <i>Imagery</i>	33
4. Lampiran 4. Hasil <i>Imagery</i>	34
5. Lampiran 5. Hasil Terapi Musik	36
6. Lampiran 6. Hasil <i>Guide Imagery and Music</i>	38
7. Lampiran 7. Penyusunan skala kecemasan kompetitif.....	41
8. Lampiran 8. <i>Blue print</i> dan hasil <i>try out</i> skala kecemasan kompetitif	62
9. Lampiran 9. Skala <i>try out</i> kecemasan kompetitif.....	67
10. Lampiran 10. Skala kecemasan kompetitif untuk penelitian.....	70
11. Lampiran 11. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	73
12. Lampiran 12. Hasil uji Wilcoxon	75
13. Lampiran 13. Hasil uji Kruskal Wallis.....	77
14. Lampiran 14. Hasil uji Mann Whitney.....	78
15. Lampiran 17. Modul <i>Guide Imagery and Music</i>	81



GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM) UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET SEBELUM BERTANDING

Muhamad Febrian Al Amin
201510500211009
Muhamadfebrian95@gmail.com
Magister Psikologi Profesi
Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Kecemasan di dalam olahraga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi performa atlet pada saat menghadapi pertandingan. Kecemasan yang muncul tidak hanya terdiri dari komponen kognitif, tapi juga melibatkan komponen fisiologis atau somatik. Intervensi *guide imagery and music (GIM)* merupakan bentuk dari terapi kognitif yang mengkombinasikan intervensi bimbingan imajinasi dan terapi music yang dapat membantu atlet untuk mengatasi kecemasan kompetitif sebelum bertanding. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji efek intervensi *guide imagery dan music (GIM)* dalam mengatasi kecemasan kompetitif atlet sebelum bertanding. Subjek terdiri atas tiga kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang sedang berkompetisi pada liga Futsal Mahasiswa di kota Malang. Kuesioner yang digunakan adalah skala Kecemasan Kompetitif yang disusun sendiri oleh peneliti untuk pengumpulan data. Desain penelitian yang digunakan adalah *non randomized pretest-posttest control group design*, untuk mengukur efektifitas intervensi *Guide Imagery and Music (GIM)* terhadap kecemasan atlet. Analisis data menggunakan analisis *non parametric* yaitu *Uji Wilcoxon*, *Kruskal Wallis* dan *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan kompetitif. Intervensi *Guide Imagery and Music* adalah Intervensi yang lebih efektif, karena hasil dalam kelompok ini menunjukkan penurunan kecemasan kompetitif yang paling signifikan.

Kata-kata kunci : *guide imagery dan music (GIM)*, kecemasan, atlet.

GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM) TO REDUCE COMPETITIVE ANXIETY ON ATHLETES BEFORE MATCHING

Muhamad Febrian Al Amin
201510500211009
Muhamadfebrian95@gmail.com
Master of Psychology
University of Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

Anxiety in sports is one of the factors that affects performance of athletes before matches. The anxiety that arises does not only consist of cognitive components, but also involves physiological or somatic components. Guided Imagery and Music (GIM) intervention is a form of cognitive therapy that combines instructional intervention and music therapy that can help athletes to overcome competitive anxiety before competitions. This experimental study aims to examine the effect of Guided Imagery and Music (GIM) interventions in overcoming the competitive anxiety of athletes before competitions. The subject of this study consists of three experimental groups and one control group of athletes who were competing in the Student Futsal league in Malang. The questionnaire used in this study for data collection is the Competitive Anxiety scale that was prepared by the researcher himself. The used research design is non randomized pretest posttest control group design to measure the effectiveness of Guided Imagery and Music (GIM) interventions for athlete anxiety. The used data analysis is non-parametric: namely Wilcoxon test, Kruskal-Wallis test, and Mann-Whitney test. The results showed a decrease in competitive anxiety. Guided Imagery and Music (GIM) intervention is the most effective intervention, because the results in this group show the most significant decrease in competitive anxiety.

Key words: guided imagery and music (GIM), anxiety, athletes.

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Dalam dunia olahraga, banyak fenomena di mana seorang atlet dalam olahraga mempunyai performa yang tidak stabil, hal ini dipengaruhi oleh faktor situasi dan individu (Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat, & Kordshooli, 2009).

Selain dipengaruhi oleh faktor situasi, performa atlet di dalam olahraga tim juga dipengaruhi oleh faktor individu, diantaranya mood (Lowther, 2002), kepercayaan diri dan coping (Levy, Nicholls, & Polman 2009), motivasi dan stres (Cox, 2003), serta *competitive state anxiety* (Jones & Swain, 1996). Dalam konteks olahraga, kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yang biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Sebuah penelitian terkini menyebutkan bahwa tingkat kecemasan seorang atlet meningkat ketika adanya sebuah ekspektasi tinggi tentang sebuah kompetisi (Amritpreet Singh, Vishaw Gaurav, 2010). Penelitian lainnya mengenai pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa olahraga, menyatakan bahwa tingginya tingkat intensitas kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap performa olahraga atlet (Woodman & Hardy, 2003).

Hasil dari sebuah penelitian psikolog olahraga lainnya pada sebuah sekolah atlet menyebutkan bahwa tingkat kecemasan tingkat tinggi yang kompetitif selama kompetisi berbahaya bagi individu atlet, bisa mengakibatkan memburuknya kinerja dan bahkan menyebabkan orang putus sekolah (Parnabas, 2015). Dari hal tersebut maka penelitian lain pun yang meneliti tentang kecemasan kompetitif juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara tingkat kinerja dan kecemasan kompetitif, maka diperlukan sebuah pemeriksaan kecemasan kompetitif bagi seorang atlet dan menurunkannya, sehingga meningkatkan performa para atlet (Bita et al., 2013).

Salah satu metode yang cukup sering digunakan untuk mengurangi kecemasan oleh berbagai kalangan yakni relaksasi dan musik. Ketika tubuh dalam kondisi rileks, saraf parasimpatetis bekerja menekan saraf simpatetis saat cemas (Subandi 2002). Teknik yang menggunakan dasar relaksasi sering digunakan dalam olahraga karena

memiliki efek pada performa dan pembelajaran, seperti salah satu contohnya teknik *imagery*. *Imagery* merupakan teknik intervensi kognitif, dimana individu menggunakan seluruh indra yang ia miliki untuk menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikirannya (Vealey & Greenleaf, 2001). Melalui teknik *imagery*, atlet dapat menciptakan kembali gambaran mengenai pengalamannya di masa lampau seperti mengingat kembali pertandingan yang baru saja ia menangkan. Selain itu atlet juga dapat menciptakan pengalaman baru yang belum pernah ia alami dengan cara mengambil bagian dari gambaran yang tersimpan dalam memori dan menyusunnya kembali menjadi sebuah pengalaman baru.

Dalam olahraga, *imagery* dapat digunakan dalam tiga kategori, yaitu untuk meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan kemampuan perseptual, dan meningkatkan kemampuan psikologis (Vealey & Greenleaf, 2001). Untuk meningkatkan kemampuan fisik, *imagery* digunakan ketika atlet mempelajari kemampuan dalam berolahraga, melatih kemampuan yang telah dipelajari, dan mengatasi masalah terkait dengan teknik yang ia gunakan. Dalam meningkatkan kemampuan perseptual, *imagery* digunakan untuk mempelajari strategi baru, melatih strategi yang telah dipelajari, dan mengatasi masalah perseptual seperti menganalisa strategi yang tidak berjalan dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Hall (1995) pada atlet golf menunjukkan bahwa teknik *imagery* dapat meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hale dan Whitehouse (1998) pada atlet sepak bola menunjukkan bahwa atlet yang diberikan *imagery* dengan kondisi menantang memiliki kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dalam cabang olahraga bulutangkis penggunaan *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet tingkat tinggi (Callow, Hardy, & Hall, 2001). Di Indonesia, penelitian mengenai *imagery* sudah dilakukan antara lain untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet badminton (Ciptaningtyas, 2012).

Musik secara psikologis bisa menentukan aktivitas mood termasuk persepsi dan kognisi. Musikal merupakan salah satu aspek penting bagi manusia, dalam berbagai penelitian ilmiah, dikatakan bahwa musik bisa berdampak pada psikologis seseorang seperti mempengaruhi suasana hati, emosi, mempengaruhi (perasaan senang/ ketidaksenangan), kognitif (proses berpikir) perilaku, sehingga menurut Djohan (2005)

Penggunaan musik sangat di anjurkan sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan stres, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya musik sehingga dengan mendengarkan musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi sosial (Aizid, 2001).

Musik merupakan kesatuan dari suara, melodi, ritme yang bisa membangkitkan emosi. Terapi musik dapat membantu orang-orang yang memiliki masalah emosional, dengan musik seseorang bisa merasa rileks, ikut bahagia, maupun sedih. Terapi musik juga bisa menangani seseorang ketika dalam keadaan stress dan cemas (Aizid, 2011).

Pendekatan atas kecemasan kompetitif atlet sebelumnya banyak yang menggunakan teknik imajeri saja, jarang ada unsur musik di dalamnya, padahal dari hasil penelitian sebelumnya musik merupakan sarana penting untuk mensugesti dan meninduksi intervensi *imagery* yang akan dilakukan, sehingga pendekatan atau intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *guide imagery and music (GIM)*. Penelitian Karagozoglu et al. (2012) diketahui *music therapy* dan *guided visual imagery* memiliki efek yang positif dalam mengurangi kecemasan, mual dan muntah, pada pasien kemoterapi. GIM memiliki efek yang positif terhadap *mood* dan menurunkan level *cortisol* pada orang dewasa yang sehat (McKinney et al., 1997).

Melalui teknik ini, atlet yang dihadapkan pada situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dengan cara membuat gambaran situasi kecemasan dalam pikirannya, lalu atlet diminta untuk membayangkan tindakan yang dapat ia lakukan untuk mengatasinya dengan diiringi musik. Hal ini penting karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding (Vealey & Greenleaf, 2001). Pada sebuah penelitian didapatkan hasil *guided imagery and music (GIM)* dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien *post sectio caesarea*, yaitu salah satu pra operasi janin (Suarilah, Wahyuni & Falupi, 2012).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan dalam pemberian *Guide imagery and music (GIM)* dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan kompetitif atlet sebelum bertanding. Intervensi *Guide Imagery and Music* memberikan fokus imajinasi individu yang difasilitasi oleh musik. Musik memberikan efek penguatan pada relaksasi sehingga

sugesti mudah untuk diinduksikan pada individu. GIM merupakan terapi *imagery* dan *music* yang mengintegrasikan aspek emosi, mental, fisik dan kognitif pada individu. Oleh sebab itu, penelitian dengan menggunakan teknik *guide imagery and music (GIM)* bermanfaat untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding.

Kecemasan Kompetitif pada Atlet

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson, 1999).

Dalam bahasa Arab, cemas dikenal dengan istilah yang memiliki pengertian ragu-ragu dan khawatir. Di dalam Al-Qur'an ada beberapa istilah yang menyangkut tentang kecemasan, diantara lain adalah : *Khau'f* (Ketakutan), *Kha'uf* secara bahasa adalah takut, cemas, ragu dan bimbang, dapat juga di artikan Faza yang artinya khawatir. *Khau'f* artinya kondisi hati yang tidak tenang akan perkara di masa yang akan datang. Selanjutnya *Yah'zan* (Susah), *Yah'zan* di dalam bahasa berarti sedih atau sengsara. Sedih merupakan kondisi hati yang tidak tenang berkaitan dengan masa lampau. Kemudian ada, *D'aiq* (Kesempitan jiwa), *D'aiq* dalam bahasa memiliki arti sempit, ragu-ragu dalam hati. Kesempitan jiwa yang dimaksud adalah perasaan ginda gulana yang ada di dalam hati manusia. Selanjutnya yang terakhir ada *Halu'a* (Gelisah), *Halu'a* dalam bahasa yang berarti gelisah. Gelisah di sini yang dimaksud adalah keinginan yang meluap-luap yang menjadikan manusia goyah dan disentuh oleh keburukan.

Kecemasan memiliki komponen *trait* yang disebut sebagai *trait anxiety* dan komponen *state* yang disebut sebagai *state anxiety* (Davies, 1989). *Trait anxiety* merupakan disposisi laten yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan reaksi cemas atau tidak. Individu yang memiliki *trait anxiety* secara umum akan merasa cemas di berbagai situasi, *State anxiety* merupakan perasaan subjektif dari kecemasan yang dialami individu pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, meskipun bahaya sebenarnya tidak ada. *State anxiety* cenderung berubah dari waktu ke waktu, dan sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang terjadi saat ini (Satiadarma, 2000).

Kecemasan merupakan emosi yang muncul karena adanya interpretasi dan penilaian terhadap situasi yang dihadapi (Cox, 2007). Dalam konteks olahraga, emosi negatif muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan, yang disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Secara umum, individu dapat menampilkan performa terbaiknya ketika berada dalam kondisi tertekan dengan tingkatan sedang (Davies, 1989). Dalam kondisi tersebut, system saraf otonom akan bertindak dengan meningkatkan gugahan. Ketika gugahan bertambah, performa individu akan meningkat karena individu menjadi lebih waspada dan dapat merespon situasi dengan lebih cepat dan akurat. Namun ketika tekanan dirasa terlalu berat, hal tersebut dapat memperburuk performa dan pada tingkatan ekstrim, individu akan panik, gagal menampilkan hasil belajarnya, dan adanya kemunduran dalam menampilkan kemampuannya.

Kecemasan kompetitif merupakan hasil dari kecemasan dasar atlet dalam mempersepsikan situasi kompetisi (Spielberger, 1966). Menurut Jarvis (1999), kecemasan yang kita rasakan pada satu saat tertentu merupakan hasil pembentukan psikologis individu dan karakteristik dari situasi dimana individu berada. Oleh sebab itu, faktor individual dan situasional perlu diperhitungkan ketika menghadapi suatu pertandingan. Hasil penelitian membuktikan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet, yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya (Setyobroto, 2002).

Martens (1990) mengembangkan teori kecemasan kompetitif multidimensi, yang menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif termanifestasikan dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Lebih lanjut, Martens (1990) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif adalah harapan negatif dan kekhawatiran kognitif tentang diri sendiri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi. Misalnya, keraguan tentang diri dan kekhawatiran tentang kekalahan. Kecemasan somatik adalah persepsi dari gairah fisiologis seseorang, misalnya, peningkatan denyut jantung, gemetar, dan berkeringat. Sedangkan, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan tugas yang akan dilakukan, misalnya berbentuk perasaan santai dan aman.

Guide Imagery and Music (GIM)

Raley (2006) menyebutkan bahwa *guide imagery and music* adalah metode psikoterapi dengan mendengarkan music klasik dengan keadaan santai untuk meningkatkan imajinasi dan aktualisasi diri. *Guide imagery and music* adalah kombinasi dari intervensi kognitif imagery dan terapi music, *guide imagery and music* memfokuskan imajinasi klien dengan fasilitas music. Efek music digunakann untuk memperkuat relaksasi individu sehingga imajinasi maupun sugesti bisa dengan mudah diinduksikan (Bee & Wyatt, 2009).

Guide imagery and music merupakan gabungan antara *guide imagery* dan terapi music yang memberikan efek kepada individu untuk mengintegrasikan aspek emosi, mental, dan fisik (Bonny. Helen & Savary, 1986). Penelitian menyebutkan manfaat dari *guide imagery and music* adalah dapat mengurangi kecemasan. (Branon, Feist & Updegraff, 2013). Selain itu *Guided imagery* juga dapat mengurangi kecemasan (Kwekkeboom, et al. 2010).

Guide Imagery menggunakan seluruh indra untuk menciptakan kembali sebuah pengalaman di dalam pikiran (Vealey dan Greenleaf, 2001). Berdasarkan definisi tersebut, terdapa tiga kunci utama untuk memahami *imagery*, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. *Imagery* didasari oleh memori, dan individu mengalami memori tersebut secara internal dengan melakukan rekonstruksi terhadap pengalaman eksternal di dalam pikiran.

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *imagery* yang dikombinasikan dengan relaksasi dan pelatihan self-talk dapat meningkatkan kemampuan bertahan (defense) pada atlet basket putri (Martin dan Hall, 1995). Selain itu, *imagery* juga berhubungan dengan efisiensi tim dan performa atlet voli (Soflu & Esfahani, 2011). Selain itu, *imagery* juga dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman baru dalam pikiran. *Imagery* merupakan hasil dari memori, namun otak memiliki kemampuan untuk menyusun potongan-potongan gambar dalam ingatan dengan cara yang berbeda. Selanjutnya *imagery* melibatkan seluruh indera yang dimiliki. Ketika mengalami suatu peristiwa, seluruh indra memiliki peran yang penting. Visual mengacu pada penglihatan, auditoris mengacu pada suara, olfaktoris mengacu pada aroma, taktil mengacu pada sensasi dari sentuhan, gustatoris mengacu pada rasa, dan kinestetik mengacu pada sensasi pergerakan tubuh padaposisi yang berbeda. *Imagery* merupakan

pengalaman sensoris yang terjadi dalam dalam pikiran tanpa adanya alat bantu dari lingkungan.

Musik adalah gelombang suara yang dapat meningkatkan suatu respon, seperti peningkatan respon endorphen, respon endorphen dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan (Merrit, 2003). Yuanitasari (2008) menyebutkan musik berupa gelombang alfa yang bisa merangsang, memghanyutkan jiwa, dan juga bias mempengaruhi fisik maupun mental. Penelitian menyebutkan bahwa bukti-bukti pemanfaatan music bisa digunakan untuk mengatasi berbagai masalah yaitu: kecemasan, kanker, tekanan darah tinggi, nyeri kronis, dislesksia, bahkan penyakit mental (Yuanitasari, 2008).

Musik memiliki tiga komponen yang sangat penting yaitu, beat, ritme dan harmoni. Beat adalah ketukan yang mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa dan harmoni mempengaruhi roh (Yuanitasari, 2008). Musik merupakan penggunaan bunyi yang bisa memunculkan hubungan antara individu dan terapis secara fisik, mental dan sosial (Yuantasari, 2008).

Karakteristik musik yang memiliki tempo 60-80 beat permenit adalah karakter music yang bersifat terapi, nadanya lembut, harmonis dan dinamika yang bisa diprediksi. Musik dengan tempo cepat, irama keras akan bersifat sebalik nya menimbulkan ketegangan dan tidak bersifat terapi. Efek yang ditimbulkan akan meningkatkan denyut nadi, laju pernafasan dan meningkatkan stress (Nilsson, 2009). Instrumen dengan tempo 60-80 beat permenit dengan lebih banyak aliran seperti sting, harpa, piano, gitar atau perkusi akan bersifat sinergis dan memberikan efek terapi (Wigram, 2002).

Proses *Guided Imagery and Music (GIM)*

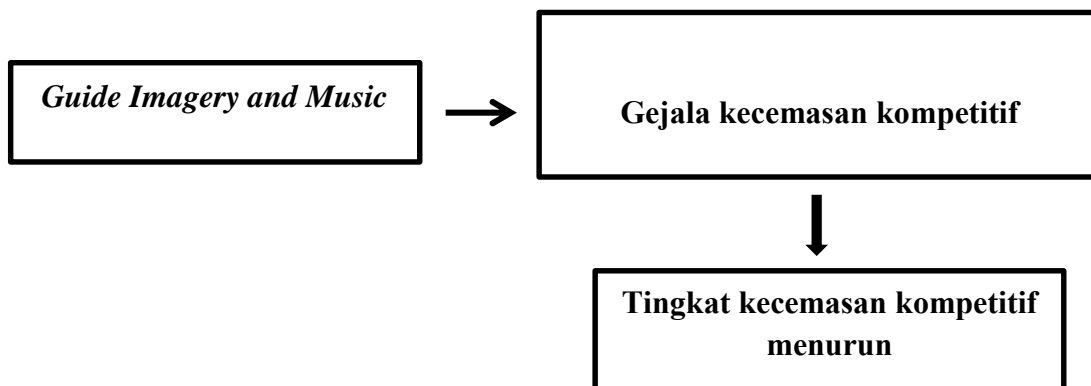
Domenech & Montserrat (2008) menyebutkan ada empat fase didalam *Guide Imagery and Music*. Fase pertama adalah prelude, pada fase ini individu mengungkapkan keluhan yang sedang dirasakan. Fase kedua adalah *induction* pada fase ini terapis akan memberikan sugesti verbal untuk merilekskan tubuh individu dan mempersiapkan individu untuk mendengarkan music beserta bimbingan imageri. Fase ketiga adalah *Music-Imagery Experience*, pada fase ini subjek akan di beri bimbingan imageri dan diperdengarkan music. Fase keempat adalah postlude, pada tahap ini adalah fase untuk mengakhiri proses *guide imagery and music*.

Selain menguji efek *guide imagery and music (GIM)* terhadap performa dan pembelajaran atlet, penelitian juga mulai menguji intervensi *guide imagery and music (GIM)* untuk meningkatkan pikiran dan emosi atlet terkait dengan pertandingan. Hal ini penting karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding.

Guide imagery and music biasanya dilakukan pada ruangan yang kondusif, tetapi jika ada beberapa keadaan yang mengganggu maka hal yang bisa dilakukan dengan meningkatkan volume music (Short, 2003). Ada dua titik pandang dalam pelaksanaan GIM ini yang pertama adalah titik pandang, terapis akan membimbing individu imajinasinya dan ditujukan pada insight baru dari masalahnya, kemudian yang kedua titik pandang terapis menelaah musik dan pengalaman imajinatif yang berlangsung dalam diri subjek. Banyak studi telah menunjukkan bahwa jenis musik untuk terapi musik tidak harus musik klasik (Djohan, 2006)

Musik pop maupun music modern dengan tanpa vocal bisa digunakan pada intervensi ini (Good, 1990). Lama pemberian pada intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan, *guide imagery and music* dapat diberikan sekitar 15-30 menit bahkan sampai 2 jam (Short, 2003).

Kerangka Berfikir



Bagan 1. Kerangka Berfikir

Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara karena bisa benar atau salah. Berdasarkan model paradigma yang diuji, maka hipotesis penelitian ini adalah Intervensi kombinasi *Guide Imagery and music (GIM)* lebih efektif menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding, dibandingkan dengan intervensi yang hanya menggunakan Guide imagery atau hanya menggunakan terapi musik dalam membantu atlet untuk mengurangi kecemasan sebelum kompetisi (*Competitif State Anxiety*).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dan berjenis *quasi experimental design*, dimana kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2015).

Terdapat empat kelompok yaitu kelompok pertama (kelompok perlakuan dengan intervensi *guide imagery*), kelompok kedua (kelompok perlakuan dengan intervensi *music therapy*) kelompok ketiga (kelompok perlakuan dengan intervensi *guide imagery and music*) dan kelompok keempat (kelompok kontrol). Kelompok perlakuan diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal, kelompok perlakuan diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tidak. Setelah itu dilakukan *post test* untuk mengetahui perbedaan kelompok *experiment* satu, dua, tiga dan kelompok kontrol (Sugiyono, 2015).

Perubahan yang terjadi diukur dengan membandingkan data yang diambil sebelum dan setelah *treatment*/perlakuan diberikan. Pengukuran data sebelum dan setelah *treatment* dilakukan secara kuantitatif. Data kuantitatif didapat dengan melakukan pengukuran terhadap tingkat kecemasan sebelum pertandingan dengan menggunakan alat ukur *skala kecemasan kompetitif* yang telah disusun oleh peneliti.

Tabel 1. Desain *quasi eksperimen control group Pretest-Posttest Design*

Group	Pre-test	Treatment	Post-Test
Eksperimen 1	01	X	02
Eksperimen 2	03	X	04
Eksperimen 3	05	X	06
Kontrol	07	-	08

Keterangan:

- 01, 03, 05 dan 07 : Hasil *Pre-test* awal keempat kelompok dengan menggunakan kuisioner skala kecemasan kompetitif sebelum diberi perlakuan (Intervensi).
- 02 : Hasil *Post-test* kelompok eksperimen 1, kelompok setelah diberi perlakuan dengan intervensi *guide imagery*.
- 04 : Hasil *Post-test* kelompok eksperimen 2, kelompok setelah diberi perlakuan dengan intervensi *therapy music*.
- 06 : Hasil *Post-test* kelompok eksperimen 3, kelompok setelah diberi perlakuan dengan intervensi *guide imagery and music*.
- 08 : Hasil *Post-test* kelompok kontrol

x : Treatment. kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan intervensi *guide imagery, therapy music, guide imagery and music* sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apa-apa.

Subjek Penelitian

Peneliti menggunakan metode *non probability* atau *non random sampling* dalam penelitian ini. Metode ini digunakan ketika jumlah elemen dalam populasi tidak diketahui atau tidak dapat diidentifikasi secara individual, pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan (Kumar, 1999). Kriteria subjek meliputi : (1) Atlet berkewarganegaraan indonesia yang akan atau siap bertanding, (2) Anggota Atlet dari Universitas/ Sekolah/Tim (3) bersedia mengikuti intervensi yang akan diberikan oleh peneliti.

Peneliti menetapkan jumlah partisipan yang ikut serta sebanyak satu tim Futsal untuk satu perlakuan, setelah itu peneliti menghubungi empat klub futsal kota malang dengan maksu memberikan kemudahan akses bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Peneliti meminta ijin kepada pengurus klub untuk melakukan penelitian. Setelah itu, pengurus keempat klub tersebut meminta peneliti untuk langsung berbicara dengan pelatih. Peneliti menjelaskan kepada pelatih mengenai penelitian dan kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian. Keempat klub tersebut mengizinkan peneliti untuk melakukan intervensi penelitian.

Variable dan Instrumen penelitian

Variabel penelitian ini adalah kecemasan kompetitif atlet. Instrumen dalam yang digunakan untuk mengukur kecemasan kompetitif adalah skala kecemasan kompetitif yang disusun oleh peneliti sendiri. Skala kecemasan ini disusun terdiri dari 36 item yang dibagi menjadi 3 subskala terdiri dari : Cognitive state anxiety yang terdiri dengan 6 item favourable dan 6 item unfavourable, state anxiety yang terdiri dari 6 item favourable dan 6 item unfavourable dan Self confidence yang terdiri 6 item favourable dan 6 item unfavourable.

Proses validasi alat ukur menggunakan metode *try out* terpakai, sehingga skala disebar satu kali dan digunakan untuk validasi instrument. Selanjutnya skor pada item yang tidak valid tidak diikutkan dalam perhitungan korelasi antar variabel. Detil penyebaran skala ditulis pada bagian prosedur penelitian.

Validitas item dilihat berdasarkan nilai korelasi skor item dengan skor total yang menunjukkan untuk skala Kecemasan Kompetitif gugur 11 item dari 36 item, Adapun detil nilai Validitas dapat dilihat pada table

Tabel 2. Indeks Validitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur		Jumlah Item Diujikan	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas
Skala	Kecemasan Kompetitif	36	25	0,420 – 0,736

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh hasil dari 36 item skala iklim organisasi yang diujikan, ada 25 item yang valid setelah diujikan melalui uji statistik menggunakan program SPSS, Indeks validitas dari skala Kecemasan Kompetitif yang diujikan berkisar antara 0,420 – 0,736

Tabel 3. Indeks Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Alpha
Skala Kecemasan Kompetitif	0,938

Berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa instrument yang dipakai dalam penelitian ini reliabel jika dibandingkan dengan syarat *cronbach alpha* yaitu 0,60 atau 60% (priyanto, 2011). Hal ini membuktikan bahwa kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang cukup memadai.

Alat ukur ini awalnya berisi 36 item pernyataan yang mengukur tiga dimensi dari variabel kecemasan kompetitif. Setelah melalui tahap field testing/try out dan diuji validitas dan reliabilitas kuesioner kecemasan kompetitif ini ada 11 item gugur yang tidak memenuhi kualifikasi dalam uji validitas dan reliabilitas sehingga menjadi 25 item. Skala kecemasan ini terdiri dari 25 item yang dibagi menjadi 3 subskala terdiri dari : Cognitive state anxiety yang terdiri dari 8 item (item nomor 1, 2, 5, 7, item favourable dan item nomor 3, 4, 6, 8 unfavourable), Somatic state anxiety yang terdiri dari 9 (item nomor 9, 10, 13, 14, 17 item favourable dan item nomor 11, 12, 15, 16 unfavourable) dan Self confidence yang terdiri dari 8 item (item nomor 18, 19, 21, 22, 25 item favourable dan item nomor 20, 23, 24 unfavourable).

Partisipan diminta untuk menentukan intensitas kecemasan yang mereka alami sebelum kompetisi berlangsung dengan menggunakan rentang skala 5 point scale. Untuk item favourable nilai 1 diberikan untuk pilihan jawaban 1, yaitu 'paling tidak sesuai dengan diri anda' sedangkan skor 5 diberikan untuk pilihan jawaban 5, yaitu 'sangat sesuai dengan diri anda'. Pada item Unfavourable penilaian dilakukan secara terbalik yaitu skala 1 dengan nilai 5, skala 2 dengan nilai 4, skala 3 dengan nilai 3, dan skala 4 dengan nilai 2 dan skala 5 dengan nilai 1. Berikut adalah contoh dari skala kecemasan kompetitif:

Tabel 4. Contoh Skala Kecemasan Kompetitif

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					
2	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					

Dengan nilai skor yang diperoleh total dari masing-masing subskala dengan nilai terendah = 0-42 yang mengindikasikan kecemasan pada kategori yang rendah, nilai sedang = 43-84 yang mengindikasikan kecemasan pada kategori sedang dan nilai tertinggi = 85-125 yang mengindikasikan kecemasan pada kategori yang tinggi.

Prosedur Intervensi

Peneliti melakukan persiapan sebelum melaksanakan program intervensi *guide imagery and music (GIM)* untuk mengatasi kecemasan pada atlet Futsal. Pertama, peneliti melakukan studi literatur mengenai atlet dan faktor-faktor yang mempengaruhi performa. Berdasarkan teori, hasil penelitian, dan informasi yang didapat, intervensi

guide imagery dan *therapy music* biasa digunakan untuk menurunkan kecemasan atlet, tetapi belum ada yang menggunakan gabungan intervensi yaitu *guide imagery and music (GIM)* untuk menurunkan kecemasan atlet sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan intervensi berupa *guide imagery and music (GIM)* untuk mengatasi kecemasan pada atlet Futsal.

Selanjutnya peneliti membuat alat ukur kecemasan kompetitif yang dapat digunakan untuk asesmen pra-intervensi dan pasca-intervensi untuk melihat efektifitas dari program intervensi yang dijalankan. Setelah menentukan intervensi yang akan diberikan, peneliti mencari informasi mengenai tim futsal universitas yang mengikuti liga futsal kampus. Peneliti menghubungi klub futsal yang memungkinkan peneliti untuk melakukan intervensi. Setelah itu, peneliti menyusun program pelaksanaan intervensi dan materi yang akan diberikan kepada partisipan.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan Intervensi, Intervensi untuk menurunkan kecemasan kompetitif ini direncanakan akan dilakukan dalam 6 sesi untuk perlakuan intervensi *guide imagery dan therapy musik*, kemudian 7 sesi untuk intervensi *guide imagery and music (GIM)*, dengan 2 sesi diantaranya hanya digunakan untuk melakukan *pre-tes dan post-tes*.

Intervensi pada kelompok subjek pertama (*guide imagery*)

Sesi 1 adalah asesmen pra-intervensi dengan kegiatan santai seperti pengenalan dengan partisipan dan penjelasan mengenai jalannya intervensi *guide imagery*. Sesi 2, kegiatan yang dilakukan pada sesi ini adalah melakukan *pretest* dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu/ dua jam sebelum pertandingan dimulai. Sesi 3, *Competitive anxiety*, kegiatan yang dilakukan terapis mengajak partisipan untuk menemukan dan mengenali kecemasan yang mereka miliki dan melakukan relaksasi pernafasan. Selanjutnya sesi 4, yaitu pengenalan *Imagery* dan latihan dasar *Imagery* dimana selanjutnya partisipan dibimbing *imagery* dengan dibantu oleh terapis dalam membacakan narasi yang ada. Ketika terapis membacakan narasi, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman, menutup kedua matanya, dan membayangkan situasi dalam narasi. Selanjutnya terapis mengajak partisipan untuk melatih kemampuan *imagery* yang mereka miliki dengan membacakan narasi yang masing-masing digunakan untuk meningkatkan kejelasan gambar (*vividness*), kemampuan mengontrol gambar (*controlability*), dan kesadaran diri akan pikiran dan perasaan yang ia miliki (*self*

awareness). Selama latihan *imagery* berlangsung, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman dan menutup kedua matanya. Selanjutnya di sesi 5 yaitu *posttest* skala kecemasan kompetitif dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu jam sebelum pertandingan dimulai. Selanjutnya pertemuan terakhir pada sesi 6 yaitu asesmen pasca-intervensi, Partisipan diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan efektivitas, hambatan, dan perubahan yang dirasa setelah mengikuti program intervensi *guide imagery*. Partisipan juga diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya mengenai program intervensi yang telah diberikan. Dengan demikian peneliti dapat melihat kontribusi masing-masing sesi dalam membantu partisipan mengatasi kecemasannya.

Intervensi pada kelompok subjek kedua (*Music Therapy*)

Sesi 1 adalah Asesmen pra-intervensi dengan kegiatan santai seperti perkenalan dengan partisipan dan penjelasan mengenai jalannya intervensi *guide music therapy*. Sesi 2, kegiatan yang dilakukan pada sesi ini adalah melakukan *pretest* dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu/dua jam sebelum pertandingan dimulai. Selanjutnya sesi 3, yaitu pengenalan *competitive anxiety* dan *relaksasi music* dimana terapis memberikan informasi mengenai relaksasi music untuk mengurangi ketegangan yang menjadi dampak dari kecemasan. Setelah pemberian informasi mengenai relaksasi music, terapis memandu partisipan untuk berlatih relaksasi musik dengan mendengarkan rekaman yang telah disediakan. Selanjutnya di sesi 4, yaitu pengenalan terapi musik dan latihan terapi music, terapis memberikan informasi mengenai terapi musik. Setelah itu partisipan di minta untuk memejamkan mata sambil mendengar alunan musik untuk mengurangi kecemasan kompetitifnya. Selanjutnya di sesi 5 yaitu *pos-test* skala kecemasan kompetitif dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu jam sebelum pertandingan dimulai. Selanjutnya terakhir pada sesi 6 yaitu asesmen pasca-intervensi, Partisipan diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan efektivitas, hambatan, dan perubahan yang dirasa setelah mengikuti program intervensi *music therapy*. Partisipan juga diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya mengenai program intervensi yang telah diberikan. Dengan demikian peneliti dapat melihat kontribusi masing-masing sesi dalam membantu partisipan mengatasi kecemasannya.

Intervensi pada kelompok subjek ketiga (*Guide imagery and music*)

Pada intervensi *guide imagery and music* Sesi 1 adalah Asesmen pra-intervensi dengan kegiatan santai seperti pengenalan dengan partisipan dan penjelasan mengenai jalannya intervensi GIM. Kemudian pada pertemuan berikutnya yaitu sesi 2, kegiatan yang dilakukan pada sesi ini adalah melakukan *pretest* dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu/dua jam sebelum pertandingan dimulai. Berikutnya yaitu sesi 3, kegiatan yang dilakukan adalah *competitive anxiety* dan relaksasi musik setelah pertandingan, dimana pada sesi ini peneliti memberikan informasi mengenai kecemasan dan kecemasan kompetitif. Setelah peserta mengemukakan dampak yang mereka rasakan ketika kecemasan muncul, peneliti memberikan informasi mengenai relaksasi musik dan peneliti memandu partisipan untuk berlatih relaksasi musik dengan mendengarkan rekaman yang telah disediakan. Selanjutnya sesi 4, yaitu pengenalan *Imagery* dan latihan dasar *Imagery* dimana kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu peneliti memberikan informasi mengenai *imagery* dan dan peneliti memandu partisipan untuk berlatih *imagery*.

Selanjutnya di sesi 5 yaitu penerapan *Imagery and music (GIM)* peneliti mengintegrasikan kecemasan dan pernyataan kognitif partisipan terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung ke dalam narasi yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya peneliti membacakan narasi tersebut dan meminta partisipan untuk menutup mata dan membayangkannya dengan alunan musik sebelumnya. Selanjutnya di sesi 6 yaitu postes skala kecemasan kompetitif dengan mengisi kuesioner skala kecemasan kompetitif satu jam sebelum pertandingan dimulai. Selanjutnya pertemuan terakhir pada sesi 7 yaitu asesmen pasca-intervensi, Partisipan diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan efektivitas, hambatan, dan perubahan yang dirasa setelah mengikuti program intervensi *imagery and music (GIM)*.

Peneliti juga meminta feedback kepada partisipan mengenai program *intervensi imagery and music (GIM)* yang telah mereka ikuti. dan yang terakhir adalah tahap evaluasi, tahap evaluasi dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya atau tidaknya perubahan tingkat kecemasan kompetitif setelah partisipan mengikuti intervensi *imagery and music (GIM)*. Perubahan tersebut diketahui melalui skor alat ukur skala kecemasan kompetitif yang diisi oleh partisipan sebelum mengikuti pertandingan. Selain itu evaluasi juga dilakukan dimana partisipan diharapkan dapat mengungkapkan adanya perubahan yang terjadi pada kecemasan yang dimiliki setelah

mengikuti program intervensi. Partisipan juga diminta untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya mengenai program intervensi yang telah diberikan. Dengan demikian peneliti dapat melihat kontribusi masing-masing sesi dalam membantu partisipan mengatasi kecemasannya.

Analisis Data

Data hasil intervensi akan diukur secara kuantitatif. Peneliti akan membandingkan hasil pengukuran skala kecemasan kompetitif sebelum dan setelah intervensi diberikan kepada partisipan. Alat ukur ini diberikan satu/dua jam sebelum pertandingan dimulai, yaitu setelah sesi pertama diberikan, dan satu jam sebelum pertandingan dimulai, yaitu setelah sesi kelima diberikan. Kriteria efektifitas intervensi secara kuantitatif dilakukan dengan melihat penurunan skor pada alat tes tersebut. Jika skor skala kecemasan pada pertandingan kedua mengalami penurunan dibandingkan dengan skor pada pertandingan pertama, intervensi *guide imagery and music* ini dapat dikatakan berhasil. Peneliti akan membandingkan mana yang lebih efektif untuk menurunkan kecemasan atlet sebelum bertanding, apakah intervensi *guide imagery*, *therapy music* atau *guide imagery and music*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Wilcoxon, kruskal Wallis dan Mann Whitney yang merupakan uji statistik non parametrik yang dapat digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok variabel independen dengan variabel dependennya dan membandingkan kelompok mana yang paling signifikan mengalami perubahan. Karena untuk melihat perbedaan yang signifikan antar kelompok, Uji kruskal-wallis biasa digunakan sebagai alternatif untuk uji one way Anova, dimana asumsi kenormalan tidak terpenuhi. Digunakan untuk membuat perbandingan antara dua atau lebih variabel kuantitatif berbentuk ranking dimana sampelnya merupakan sampel independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif Penelitian

Pada penelitian ini, subjek dibagi menjadi 4 kelompok yaitu 3 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan yaitu : kelompok 1 diberikan intervensi *Imagery*, kelompok 2 diberikan intervensi Terapi Musik, kelompok 3 diberikan intervensi *Guide Imagery and Music*, sedangkan kelompok kontrol tidak

diberikan perlakuan. Setiap kelompok merupakan kelompok tim futsal yang semuanya berjenis kelamin laki-laki, setiap kelompok terdiri dari 5 orang, sehingga jumlah keseluruhan subjek adalah 20 orang dan berusia berkisar 18-30 tahun. Subjek penelitian ini merupakan atlet futsal yang mengalami kecemasan kompetitif dengan kategori kecemasan kompetitif tinggi sebelum pertandingan, adapun deskriptif data penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Data Kelompok

Kelompok	N	Team	JK
Eksperimen 1 (<i>Guide Imagery</i>)	5	Futsal	Laki
Eksperimen 2 (<i>Terapi Music</i>)	5	Futsal	Laki
Eksperimen 3 (<i>Guide Imagery and Music</i>)	5	Futsal	Laki
Kontrol	5	Futsal	Laki

Analisis / Hasil Uji Hipotesis

Analisis data yang dilakukan adalah analisis non parametrik. Analisis non parametrik digunakan ketika prosedur statistik data tidak berdistribusi normal seperti data parametrik (Girish, 2018; Neideen & Brasel, 2007). Analisis non parametrik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon, Kruskal Wallis dan Uji Mann Whitney. Uji Wilcoxon digunakan bertujuan untuk melihat perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok. Uji Kruskal Wallis bertujuan untuk melihat perbedaan/perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* ke 4 kelompok yaitu 3 kelompok eksperimen dan 1 kelompok Kontrol. Uji Mann Whitney bertujuan untuk melihat perbedaan penurunan kecemasan kompetitif mana yang lebih efektif dari kelompok eksperimen 1, Kelompok eksperimen 2, kelompok eksperimen 3 dan kelompok kontrol.

Tabel. 6 Hasil perbandingan *Pre Test – Post Test* masing-masing kelompok (Uji Wilcoxon)

Kelompok	\bar{X} Pre-Test	\bar{X} Post-Test	Z	Sig
<i>Guide Imagery</i>	90.4	76.6	-2.032	.042
Terapi Musik	89.2	79.8	-2.023	.043
<i>Guide Imagery and Music</i>	88.6	69.4	-2.032	.042
Kontrol	88.2	87.4	-1.414	.157

Berdasarkan tabel 6, hasil perbandingan *Pretest* dan *Posttest*, dilihat dari hasil uji Wilcoxon pada ke empat kelompok subjek diatas menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan kompetitif dari masing-masing kelompok yaitu kelompok *Guide imagery*, Terapi Musik, *Guide Imagery and Music* dan kelompok kontrol.

Dari hasil nilai sig atau P dilihat kelompok 1 yaitu 0.042, kelompok 2 yaitu 0.043, kelompok 3 yaitu 0.042 dan kelompok 4 yaitu 0.157. Nilai probabilitas adalah 0.05 yang berarti nilai probabilitas kelompok eksperimen lebih kecil dari < 0.05 dan nilai probabilitas kelompok kontrol lebih besar dari > 0.05 . Maka dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan signifikan hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing kelompok eksperimen dan tidak ada perbedaan signifikan hasil dari kelompok kontrol.

Tabel 7. Hasil perbedaan/perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* ke 4 kelompok (Uji Kruskall Wallis)

Kelompok	Mean Rank
<i>Guide Imagery</i>	9.2
Terapi Musik	11.5
<i>Guide Imagery and Music</i>	3.3
Kontrol	18
Kruskal Wallis	Nilai
Chi-Square	15.970
Df	3
Sig	.001

Berdasarkan tabel 7 Hasil perbedaan/perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* ke 4 kelompok, Hasil menunjukkan Skor P uji Kruskall Wallis ke empat kelompok yaitu 0,001 sedangkan nilai probabilitas adalah 0,05. $0,001 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan signifikan dari keempat kelompok yaitu kelompok, *Guide Imagery*, Terapi Musik, *Guide Imagery and Music* dan Kelompok Kontrol.

Tabel 8. Hasil perbedaan/perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* antar kelompok (Uji Man Whitney)

Kelompok	<i>Guide Imagery</i>	Terapi Musik	<i>Guide Imagery and Music</i>	Kontrol
<i>Guide Imagery</i>		-1.379	-2.635*	-2.668**
Terapi Musik			-2.312*	-2.652**
<i>Guide Imagery and Music</i>				-2.660**
Kontrol				

* = Signifikan ** = Sangat Signifikan

Berdasarkan Tabel 8, Hasil perbedaan/perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* antar kelompok. menunjukkan hasil untuk mengetahui perbedaan yang dilakukan antar variable kelompok.

Intervensi kelompok *guide imagery* dan kelompok terapi music, menunjukkan skor $P = 0.222 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = -1.379$, $P = 0,222$).

Kelompok *Guide imagery* dan *Guide imagery and music*, menunjukkan skor $P = 0.008 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = -2.635$, $P = 0,008$). Kelompok *guide imagery* dan kelompok Kontrol, menunjukkan skor $P = 0.008 < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = 2.668$, $P = 0,008$). Kelompok Terapi Musik dan kelompok *Guide Imagery and Music*, menunjukkan skor $P = 0.016 < 0.05$. maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = -2.312$, $P = 0,016$). Kelompok Terapi Musik dan kelompok Kontrol, menunjukkan skor $P = 0.008 < 0.05$. maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = 2.652$, $P = 0,008$). Kelompok *guide imagery and Music* dan kelompok kontrol, menunjukkan skor $P = 0.008 < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan penurunan kecemasan kompetitif ($Z = 2.660$, $P = 0,008$).

Dari hasil keseluruhan hasil uji perbedaan masing-masing antar kelompok menggunakan uji Mann Whitney, didapatkan hasil, hanya kelompok yang diberi intervensi *Guide Imagery and Music* yang memiliki perbedaan signifikan dengan ketiga kelompok lainnya. Maka dapat disimpulkan *Guide Imagery and Music* paling efektif dalam menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi *Guide imagery*, Terapi Musik, *Guide Imagery and Music*. Pada setiap kelompok mengalami penurunan kecemasan kompetitif, dimana kelompok *Guide imagery and music* yang paling signifikan mengalami penurunan kecemasan kompetitif.

Dalam konteks olahraga, kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yang biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Hasil pada penelitian ini membuktikan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet hal tersebut tercermin ketika ketiga kelompok eksperimen mampu bermain lebih santai dan menikmati pertandingan dan memenangkan pertandingan.

Pada kelompok yang diberi perlakuan *Guide Imagery* terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil rata-rata *Pre-Test* sebesar 90.4 menjadi sebesar 76.6 dengan nilai sig .042. *guide Imagery* menggunakan seluruh indra untuk menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman di dalam pikiran (Vealey dan Greenleaf, 2001). Dalam penelitian ini subjek diberikan pengalaman baru dalam pikiran yaitu peneliti mencoba membawa subjek untuk membayangkan pertandingan yang akan di hadapi dengan menampilkan penampilan terbaik. Jika di lihat lebih lanjut, hasil dari penelitian ini dari kelima subjek pada kelompok ini hanya 3 subjek yang mengalami penurunan dari kategori kecemasan tinggi menjadi kecemasan dengan kategori kecemasan sedang, dan dua subjek lainnya tetap dengan kategori kecemasan tinggi.

Pada kelompok yang di beri perlakuan Terapi musik terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil rata – rata *Pre-Test* sebesar 89.2 menjadi sebesar 79.8 dengan nilai sig .043. Musik dapat meningkatkan endorfin dan mempengaruhi suasana hati serta bisa menurunkan kecemasan melalui gelombang suara (Merri, 2003). Pada kelompok ini peneliti mencoba membuat situasi rilek terhadap subjek dengan mendengarkan musik instrumental. Yuanita (2008) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pemberian terapi musik bisa memberikan stimulasi otak melalui

nada-nada yang didengarkan dan bisa menurunkan kecemasan. Jika di lihat lebih lanjut, hasil dari penelitian ini dari kelima subjek pada kelompok ini hanya 3 subjek yang mengalami penurunan dari kategori kecemasan tinggi menjadi kecemasan dengan kategori kecemasan sedang, dan dua subjek lainnya tetap dengan kategori kecemasan tinggi.

Pada kelompok yang di beri perlakuan *Guide Imagery and music* terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil *Pre-Test* sebesar 88.6 menjadi sebesar 69.4 dengan nilai sig .042. Pada kelompok ini peneliti menggabungkan *Imagery dan music*, peneliti akan memberikan sugesti verbal untuk merilekskan tubuh individu dan mempersiapkan individu untuk mendengarkan musik beserta bimbingan *imagery*. Pada tahap ini subjek akan di beri bimbingan *imagery* dan diperdengarkan music, hal ini tidak terdapat pada intervensi *imagery* maupun intervensi musik. Dalam kelompok ini keseluruhan subjek mengalami penurunan kategori kecemasan kompetitif dari tinggi menjadi sedang. Antusias subjek dan kondusif nya keadaan intervensi membuat intervensi ini berjalan dengan lancar.

Pada kelompok kontrol terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil *Pre-Test* sebesar 88.2 menjadi sebesar 87.4 dengan nilai sig .157. Walaupun keseluruhan subjek tidak mengalami perubahan kategori kecemasan kompetitif. Tetapi ada perubahan skor dari rata-rata *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol.

Kecemasan kompetitif merupakan hasil dari kecemasan dasar atlet dalam mempersepsikan situasi kompetisi (Spielberger, 1966). Menurut Jarvis (1999), kecemasan yang kita rasakan pada satu saat tertentu merupakan hasil pembentukan psikologis individu dan karakteristik dari situasi dimana individu berada. Oleh sebab itu, faktor individual dan situasional perlu diperhitungkan ketika menghadapi suatu pertandingan. Hasil peneltian membuktikan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet, yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya (Setyobroto, 2002).

Secara keseluruhan, proses intervensi dapat dikatakan berjalan cukup lancar karena setiap sesi dapat dilakukan sesuai modul yang ada sebelum pertandingan dilakukan. Peneliti juga tidak mengalami kesulitan mendapatkan ruang yang nyaman dan tenang agar partisipan dapat menerima materi dengan baik.

Penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan yaitu pengukuran kecemasan dengan menggunakan alat ukur lain yang dapat menjadi bahan pertimbangan efektivitas dari intervensi, Waktu pengukuran kecemasan disesuaikan agar hasilnya dapat maksimal dan tidak terganggu oleh kondisi pertandingan itu sendiri, Melakukan kontrol terhadap faktor-faktor lain dianggap memberikan pengaruh terhadap hasil intervensi, Menggunakan sampel yang lebih banyak agar dapat melakukan uji signifikansi terhadap perubahan yang terjadi pada partisipan.



KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi kombinasi *Guide Imagery and Music* lebih efektif dibanding intervensi *Guide Imagery* dan Terapi musik. Hasil ini terlihat dari penurunan skor kecemasan kompetitif pada saat pretest dan post test. Selain itu, adanya perbedaan signifikan kecemasan kompetitif saat dilakukan uji beda dengan Uji Mann Whitney antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Pada keempat kelompok didapatkan hasil pada kelompok 3 yaitu kelompok *guide imagery and music* adalah kelompok yang paling mengalami perubahan signifikan, dengan menurunnya kecemasan kompetitif pada tiap subjek. Kelompok ini merupakan kelompok kombinasi dimana ada unsur *imagery* yaitu menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran dan unsur musik yang membuat stimulasi menyenangkan dengan pelepasan zat endorphen dalam otak.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan hipotesis yaitu intervensi *Guide imagery and music (GIM)* lebih efektif menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet. Dengan proses pada intervensi pada *guide imagery and music*, situasi kondusif dan didukung oleh antusias subjek menyebabkan intervensi ini lebih efektif dari intervensi *guide imagery* atau terapi musik.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menggunakan intervensi ini dengan menggunakan sampel yang lebih banyak, sampel individual dan juga menggunakan alat ukur lainnya agar dapat melakukan uji signifikansi dan tolak ukur lainnya terhadap perubahan yang terjadi pada partisipan.

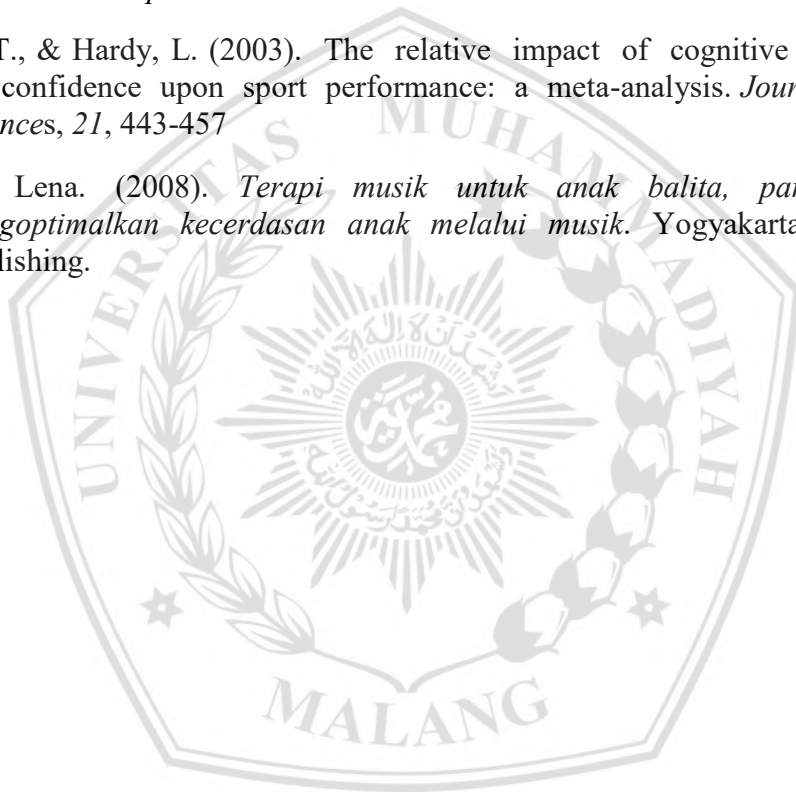
DAFTAR PUSTAKA

- Aizid, R. (2011). *Sehat dan cerdas dengan terapi music*. Yogyakarta: Laksana.
- Allison. (2001). *Pengantar psikologi*. Batam: Interaksara.
- Atkinson R. L., Atkinson R. C., Hilgard E. R. (1994). *Pengantar psikologi edisi kedelapan*. Jakarta: Erlangga.
- Bee, L. H., & Wyatt T., H. (2009). Guided imagery & music using the bonny method to evoke emotion & access the unconscious. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47 (1), 29-33.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self confidence and sport self efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 760-765.
- Bitar, E., Somayeh, Mahdi, O. M., Seyedeh, S. M., Seyedeh, M. H., Zahra T., Mehdi S. (2013). The relationship between competitive anxiety and performance level of female students of yazd medicine. *International Journal of Sport Studies*, 3, (7).
- Bonny. Helen L., & Savary, Louis M. (1986). *Music and your mind, listening with a new consciousness*. New York: Station Hill Press.
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effect of motivational general mastery intervention on the sport confidence of high level badminton player. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 72, 389-400.
- Ciptaningtyas, T (2012). *Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa*. Fakultas Psikologi Profesi Universitas Indonesia.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Cox, R. H. (2003). *Sport Psychology: Concepts and applications sixth edition*. McGraw-Hill International Edition.
- Davies, K. dan Newstrom, J. (1989). *Human behavior at work*. Singapore: Mc. Graw-Hill. International.
- Djohan. (2006). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Domenech, I. G., & Montserrat (2008), The effect of music and imagery to induce relaxation and reduce nausea and emesis in cancer patients undergoing chemotherapy treatment, *UMI Dissertations Publishing*, 119.
- Dunn, K. (2004). Music and the reduction of post operative pain. *Nursing Standard*. 18 (36), 33-39.
- Esfahani, N., & Soflu, H. G. (2011). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership in physical education managers. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2384-2393.

- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 66-76.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pelatihan imagery dan latihan tanpa imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1-10.
- Good, T. L., dan Brophy, J. E. (1990). *Educational psychology*. New York: Longman.
- Hale, B. D., & Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Hidayat, Y. (2011). The Effect of goal setting and mental imagery intervention on badminton learning achievement motor skill at 10-12 yearso: the context of indonesia. *International Journal for Educational Studies*, 129-144.
- Jarvis. (1998). *The theory and practice of Learning*, London: Kogan Page Limited.
- Jones, G., Swain, A. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 1-18.
- Karagozoglu, S., Tekyasar, F. & Yilmaz, F.A., 2012. Effects of music therapy and guided visual imagery on chemotherapy-induced anxiety and nausea - vomiting. *Journal of Clinical Nursing*, 22, 39–50.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2010). *Fundamentals of nursing, concepts, process, and practice*. California: Addison Wesley.
- Kumar. (1999). *Research methodology : A step by step guide for beginners*. London : Sage Publications.
- Kwekkeboom, K. L., Cherwin, C. H., Lee, J.W., & Wanta, B. (2010), Mind body treatments for the pain fatigue sleep disturbance symptom cluster in persons with cancer, *Journal Of Pain And Symptom Management*, 39.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2009). *Pre competitive confidence, coping, and subjective performance in sport* : Scand J Med Sci Sports.
- Lowther, J., Lane, A. (2002). Relationship between mood, cohesion, and satisfaction with performance among soccer players. athletic insight: *The Online Journal of Sport Psychology*, 4.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign. Human Kinetics.
- Martin, K. A., & Hall, C. R., (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Mckinney, C.H. et al., 1997. Effects of Guided Imagery and Music (GIM) Therapy on Mood and Cortisol in Healthy Adults. *Health Psychology*, 16 (4), 390–400

- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent direction in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Merrit, S. (2003). *Simfoni otak*. Bandung: Kaifa.
- Michele A. Bertini (2001). The effects of guided imagery and music on anxiety. *A Dissertation Submitted to the Faculty of Holos University*.
- Natalina Dian. (2013). *Terapi musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Nilsson, U. (2009). *Caring Music : Music Intervention For Improved Health*. (Online). (www.orebroll.se/uso/page_2436.aspx, diakses tanggal 2 September 2018).
- Parnabas, P. (2015). The effect of competitive state anxiety on sport performance among sepak takraw. *International Journal of Sport Studies* 2.
- Pasero, C., & McCaffery, M. (2007). Orthopaedic post operative pain management. *Journal of Peri Anesthesia Nursing*, 22 (3).
- Prasetyo, Bambang, Lina M.J, (2008). *Metode penelitian kuantitatif: teori dan aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Raley, S (2006), The experience of healing in the bonny method of guided imagery and music, *Proquest*, 1.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 31-39
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olah raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Short, AE. (2003). Holistic aspects of rehabilitation post-cardiac surgery in the bonny method of guided imagery and music, *UTS Press Publishing*, 42-266.
- Singh, A., & Gaurav, V. (2011). A study of pre-competitive and post-competitive anxiety level of inter collegiate volleyball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5 (04), 237-241.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: the sport anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (4), 479-501.
- Suarilah, Ira, Dwi Wahyuni, Erna & Falupi, Ryan Reza. (2013). *Guided Imagery and Music (GIM) menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea berbasis adaptasi roy - Guided Imagery and Music (GIM) reduce pain intensity of sectio caesarea patient based on Roy's adaptation model*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Subandi, M.A. (2002). *Psikoterapi: pendekatan konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Unit Fakultas Psikologi UGM .

- Sudjana. (1996) *Metode statistika*, Bandung: Penerbit Tarsito.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif r&b*. Bandung: Aflabeta.
- Suhartini. (2008). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek, edisi revisi V*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Spielberger, Charles D. (1966). *Anxiety and behavior* . New York: Akademik Press
- Vealey, R. (2001). *Understanding and enhancing self confidence in athletes*. New York: Wiley.
- Wigram, A., L. (2002). The effects of vibroacoustic therapy on clinical and non-clinical population. st. georges hospital medical schooll london university. *Published Dissertation Paper*.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sport Sciences*, 21, 443-457
- Yuanitasari Lena. (2008). *Terapi musik untuk anak balita, panduan untuk mengoptimalkan kecerdasan anak melalui musik*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.



IDENTITAS 4 TIM FUTSAL

KELOMPOK 1, TIM FUTSAL INDO MAN UTD MALANG FC (*GUIDE IMAGERY*)

	SUB 1	SUB 2	SUB 3	SUB 4	SUB 5
Inisial	DE	AL	RA	DA	UL
Jenis Kelamin	L	L	L	L	L
Usia	29 th	18 th	30 th	23 th	21 th
Atlet	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal

KELOMPOK 2, TIM FUTSAL KANESA FC (TERAPI MUSIK)

	SUB 1	SUB 2	SUB 3	SUB 4	SUB 5
Inisial	LG	BJ	DL	D	SS
Jenis Kelamin	L	L	L	L	L
Usia	24 th	20 th	23 th	18 th	28 th
Atlet	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal

KELOMPOK 3, TIM FUTSAL SAVE FC (GUIDE IMAGERY AND MUSIC)

	SUB 1	SUB 2	SUB 3	SUB 4	SUB 5
Inisial	BY	FR	JH	RI	AN
Jenis Kelamin	L	L	L	L	L
Usia	22 th	21 th	25 th	26 th	23 th
Atlet	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal

KELOMPOK 4, TIM FUTSAL BALANA (KONTROL)

	SUB 1	SUB 2	SUB 3	SUB 4	SUB 5
Inisial	AN	RD	K	LL	SB
Jenis Kelamin	L	L	L	L	L
Usia	19 th	30 th	21 th	19 th	24 th
Atlet	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal	Futsal

LAMPIRAN 2

JADWAL KEGIATAN ASESMEN DAN INTERVENSI

Kelompok 1, Tim Futsal Indo Man Utd Malang FC (GUIDE IMAGERY)

No	Hari/Tanggal	Wawancara/Observasi/Tes
1.	Sabtu, 15 Desember 2018	Wawancara
2	Sabtu, 22 Desember 2018	Pengerjaan <i>Pre-test</i>
3		Pengenalan <i>Imagery</i> dan latihan dasar <i>Imagery</i>
4		Penerapan intervensi <i>guide Imagery</i>
5		Diskusi, penutup dan <i>post test</i>

Kelompok 2, Tim Futsal Kanesa FC (TERAPI MUSIK)

No	Hari/Tanggal	Wawancara/Observasi/Tes
1.	Sabtu, 15 Desember 2018	Wawancara
2	Sabtu, 22 Desember 2018	Pengerjaan <i>Pre-test</i>
3		Pemberian informasi kecemasan kompetitif dan pemberian relaksasi musik
4		Penerapan <i>therapy music</i>
5		Diskusi, penutup dan <i>post test</i>

Kelompok 3, Tim Futsal Save FC (GUIDE IMAGERY AND MUSIC)

No	Hari/Tanggal	Wawancara/Observasi/Tes
1.	Sabtu, 15 Desember 2018	Wawancara
2	Sabtu, 22 Desember 2018	Pengerjaan <i>Pre-test</i>
3		Pengenalan <i>Imagery</i> dan latihan dasar <i>Imagery</i>
4		Pemberian informasi kecemasan kompetitif dan pemberian relaksasi musik
5		Penerapan intervensi <i>guide Imagery and Music</i>
6		Diskusi, penutup dan <i>post test</i>

Kelompok 4, Tim Futsal Balana (KONTROL)

No	Hari/Tanggal	Wawancara/Observasi/Tes
1.	Sabtu, 15 Desember 2018	Wawancara
2	Sabtu, 22 Desember 2018	Pengerjaan <i>Pre-test</i>
3		Diskusi, penutup dan <i>post test</i>

LAMPIRAN 3

NARASI *IMAGERY*

1. Kejelasan gambaran

Subjek diminta untuk duduk di depan. Subjek diminta untuk duduk yang nyaman dan tutup mata. Coba untuk memvisualisasikan bayangan detail, ada seseorang lawan yang sedang berada di depan ketika bertanding. Lihatlah yang ada pada orang tersebut seperti bentuk wajah, bentuk badan, kelakuan, pakaian, dan sebagainya. Sekarang bayangkan orang tersebut berbicara. Tetap fokus pada wajahnya, dan coba untuk mendengar suaranya. Bayangkan semua ekspresinya ketika dia mencoba mengambil bola yang akan kamu bawa. Lihat orang ini berjalan mendekatimu dan mulai mencoba merebut bolamu. Coba melihat orang tersebut dari sudut pandang diri sendiri. Pikirkan perasaan kamu mengenai orang tersebut. Coba munculkan emosi yang kamu rasakan terhadap orang tersebut, perasaan hangat, respek, dan gairah untuk mengalahkannya dengan sportif.

2. Pengendalian gambaran

Bayangkan kembali orang yang kamu pilih menjadi lawanmu. Konsentrasi pada wajah dan tubuh orang tersebut dan sadari hal-hal yang ada pada wajahnya dan tubuhnya. Sekarang bayangkan kamu melewatinya sambil menggiring bola. Kamu sudah melewatinya dengan baik dan sekarang saatnya kamu mengambil keputusan selanjutnya. Bayangkan di sebelah kiri dan kananmu ada temanmu yang sudah siap menerima bola, di depanmu ada seorang kiper lawan yang sudah siap untuk menepis tendanganmu. Bayangkan apa yang akan kamu lakukan selanjutnya, mengoper atau menendang bola ke gawang lawan.

3. Kesadaran diri

Bayangkan saat permainanmu berubah dari baik menjadi buruk secara tiba-tiba. Bangun kembali beberapa pengalaman tersebut dalam pikiranmu. Tandai faktor tertentu yang mempengaruhi performa kamu secara negatif. Setelah menyadari faktor-faktor yang memberi pengaruh negatif tersebut, bangun kembali situasi tersebut selama beberapa menit. Kembangkan strategi yang sesuai untuk menghadapi faktor negatif tersebut dan bayangkan kembali situasi tersebut, tetapi saat ini bayangkan dirimu menggunakan strategi tersebut untuk mencegah faktor negatif tersebut mempengaruhi permainanmu. Semangati dirimu dengan merasa bangga dan percaya diri bahwa kamu bias mengendalikan faktor negatif dan bermain dengan baik.

LAMPIRAN 4

HASIL *IMAGERY*

HASIL WAWANCARA TIM INDO MAN UTD MALANG FC (*GUIDE IMAGERY*)

Keseluruhan subjek pada kasus ini adalah lima orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Usia para subjek berkisar antara 18 –30 tahun.

Subjek pertama berinisial DE yang berusia 29 tahun. Subjek sudah bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 1 tahun. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kompetisi kedua selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena bisa menyalurkan hobi bermain futsal. Selain masih kuliah, subjek juga sambil bekerja wiraswasta sehari-harinya selain bermain futsal.

Subjek kedua berinisial AL yang berusia 18 tahun. Subjek baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 2 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah pertama selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini kompetisi pertama yang diikuti. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek ketiga, berinisial RA yang berusia 30 tahun. Subjek sudah bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 1 tahun. Subjek mengaku mengikuti kompetisi ini karena bisa menyalurkan hobi bermain futsal. Selain masih kuliah, subjek merupakan rekan AL, subjek juga sambil bekerja wiraswasta sehari-harinya selain bermain futsal.

Subjek keempat berinisial DA yang berusia 23 tahun. Subjek bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 6 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kedua selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena bias menyalurkan hobinya. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek kelima, berinisial UL yang berusia 21 tahun. Subjek baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 4 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah pertama selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini kompetisi pertama yang diikuti. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa

Rancangan Intervensi

Sesi	Metode	Tujuan dan Prosedur	Metode	Hasil Intervensi
Sesi 1 (1 x 30 Menit)	Pra Assesment/ Building raport	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka dan menginformasikan mengenai kegiatan yang akan dilakukan - Memberikan pretest 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Survey 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini subjek dan peneliti mampu membangun rapport dengan baik terbukti dari antusias para peserta.
Sesi 2 (1 x 45 Menit)	Keterlibatan (Diskusi mengenai kecemasan dan kompetisi)	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi - Penjelasan 	<ul style="list-style-type: none"> - kelompok ini mereka menjadi akrab dan mau terbuka bercerita satu sama lain mengenai perasaan mereka sebelum bertanding dan memahami bahwa kecemasan yang berlebihan membuat menurunnya performa ketika bertanding.
Sesi 3 (1 x 30 Menit)	Latihan relaksasi dan imagery	<ul style="list-style-type: none"> - Terapis memberikan instruksi relaksasi imagery kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi imageri 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek antusias para peserta. - Keseluruhan anggota kelompok mengemukakan bahwa mereka lebih rileks dan tidak terlalu merasa khawatir akan pertandingan yang akan di hadapi.
Sesi 4	Penutup, dan posttest	<ul style="list-style-type: none"> - menyimpulkan mengenai kegiatan intervensi serta memberikan posttest. 	<ul style="list-style-type: none"> - diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek mengalami penuruna kecemasan kompetitif

LAMPIRAN 5

HASIL TERAPI MUSIK

HASIL WAWANCARA TIM KANESA FC (TERAPI MUSIK)

Keseluruhan subjek pada kasus ini adalah lima orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Usia para subjek berkisar antara 20 –28 tahun.

Subjek Pertama berinisial LG yang berusia 24 tahun. Subjek baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 3 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kompetisi kedua selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini merupakan hobi subjek yang tersalurkan. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek kedua berinisial BJ yang berusia 20 tahun. Subjek merupakan teman satu kelas LG, baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 3 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kompetisi kedua selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini merupakan hobi subjek yang tersalurkan. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek ketiga, berinisial DL yang berusia 23 tahun. Subjek sudah bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 1 tahun. Subjek mengaku mengikuti kompetisi ini karena bisa menyalurkan hobi bermain futsal. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa

Subjek keempat berinisial D yang berusia 18 tahun. Subjek bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 2 minggu dan langsung diajak untuk ikut kompetisi. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini pertamakali dan bisa menyalurkan hobinya. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek kelima, berinisial SS yang berusia 28 tahun. Subjek baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 4 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah pertama selama dia menjadi pemain futsal di tim ini.. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa magister.

Rancangan Intervensi

Sesi	Metode	Tujuan dan Prosedur	Metode	Hasil Intervensi
Sesi 1 (1 x 30 Menit)	Pra Assesment/ Building raport	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka dan menginformasikan mengenai kegiatan yang akan dilakukan - Memberikan pretest 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Survey 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini subjek dan peneliti mampu membangun rapport dengan baik terbukti dari antusias para peserta.
Sesi 2 (1 x 45 Menit)	Keterlibatan (Diskusi mengenai kecemasan dan kompetisi)	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi - Penjelasan 	<ul style="list-style-type: none"> - kelompok ini mereka menjadi akrab dan mau terbuka bercerita satu sama lain mengenai perasaan mereka sebelum bertanding dan memahami bahwa kecemasan yang berlebihan membuat menurunnya performa ketika bertanding.
Sesi 3 (1 x 30 Menit)	Latihan relaksasi dan Musik	<ul style="list-style-type: none"> - Terapis memberikan instruksi relaksasi musik kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi musik 	Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek antusias para peserta. - Keseluruhan anggota kelompok mengemukakan bahwa mereka lebih rileks dan tidak terlalu merasa khawatir akan pertandingan yang akan di hadapi.
Sesi 4	Penutup, dan posttest	<ul style="list-style-type: none"> - menyimpulkan mengenai kegiatan intervensi serta memberikan posttest. 	- diskusi	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek mengalami penurunan kecemasan kompetitif

LAMPIRAN 6

HASIL *GUIDE IMAGERY AND MUSIC*

HASIL WAWANCARA TIM SAVE FC (*GUIDE IMAGERY AND MUSIC*)

Keseluruhan subjek pada kasus ini adalah lima orang yang semuanya berjenis kelamin laki-laki. Usia para subjek berkisar antara 19 –30 tahun.

Subjek pertama berinisial AN yang berusia 19 tahun. Subjek sudah bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 10 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kompetisi ketiga selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena bisa menyalurkan hobi bermain futsal. Selain masih kuliah, subjek juga sambil bekerja paruh waktu.

Subjek kedua berinisial RD yang berusia 30 tahun. Subjek bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 3 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah pertama selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini kompetisi pertama yang diikuti. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa magister .

Subjek ketiga, berinisial K yang berusia 21 tahun. Subjek sudah bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 6 bulan. Subjek mengaku mengikuti kompetisi ini karena bisa menyalurkan hobi bermain futsal. Selain masih kuliah, subjek merupakan rekan AN, Subjek merupakan seorang mahasiswa

Subjek keempat berinisial LL yang berusia 19 tahun. Subjek bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 8 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah kedua selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena bias menyalurkan hobinya. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Subjek kelima, berinisial L yang berusia 24 tahun. Subjek baru bergabung dengan tim futsal ini selama kurang lebih 4 bulan. Subjek mengaku kompetisi ini adalah pertama selama dia menjadi pemain futsal di tim ini. Subjek mengaku sangat senang mengikuti kompetisi ini karena ini kompetisi pertama yang diikuti. Selain bermain futsal subjek berstatus sebagai mahasiswa.

Rancangan Intervensi

Sesi	Metode	Tujuan dan Prosedur	Metode	Hasil Intervensi
Sesi 1 (1 x 30 Menit)	Pra Assesment/ Building raport	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka dan menginformasikan mengenai kegiatan yang akan dilakukan - Memberikan pretest 	<ul style="list-style-type: none"> - Penjelasan - Survey 	<ul style="list-style-type: none"> - Pada sesi ini subjek dan peneliti mampu membangun rapport dengan baik terbukti dari antusias para peserta.
Sesi 2 (1 x 45 Menit)	Keterlibatan (Diskusi mengenai kecemasan dan kompetisi)	<ul style="list-style-type: none"> - Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi - Penjelasan 	<ul style="list-style-type: none"> - kelompok ini mereka menjadi akrab dan mau terbuka bercerita satu sama lain mengenai perasaan mereka sebelum bertanding dan memahami bahwa kecemasan yang berlebihan membuat menurunnya performa ketika bertanding.
Sesi 3 (1 x 30 Menit)	Latihan relaksasi dan musik	<ul style="list-style-type: none"> - Terapis memberikan instruksi relaksasi music kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi musik 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek antusias para peserta. - Keseluruhan anggota kelompok mengemukakan bahwa mereka lebih rileks dan tidak terlalu merasa tegang.
Sesi 4 (1 x 30 Menit)	Latihan relaksasi dan imagery	<ul style="list-style-type: none"> - Terapis memberikan instruksi relaksasi imagery kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat 	<ul style="list-style-type: none"> - Diskusi 	<ul style="list-style-type: none"> - Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek antusias para peserta. - Keseluruhan anggota kelompok

		partisipan mengenai relaksasi imageri		mengemukakan bahwa mereka lebih rileks dan tidak terlalu merasa khawatir.
Sesi 5 (1 x 30 Menit)	Latihan relaksasi dan <i>imagery and music</i>	- Terapis memberikan instruksi relaksasi <i>imagery and music</i> kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi <i>imagery and music</i>	Diskusi	- Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek antusias para peserta. - Keseluruhan anggota kelompok mengemukakan bahwa mereka lebih rileks dan tidak terlalu merasa khawatir akan pertandingan yang akan di hadapi.
Sesi 6	Penutup, dan posttest	- menyimpulkan mengenai kegiatan intervensi serta memberikan posttest.	- diskusi	- Sesi ini berjalan sesuai dengan target karena subjek mengalami penurunan kecemasan kompetitif

LAMPIRAN 7

PENYUSUNAN SKALA KECEMASAN KOMPETITIF

I. IDENTIFIKASI PENGGUNAAN SKOR

Skor dari alat ukur ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan kompetitif pada atlet universitas sebelum bertanding

II. DEFINISI TRAIT/ DOMAIN UKUR

Dalam konteks olahraga, kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yang biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009).

Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Sebuah penelitian terkini menyebutkan bahwa tingkat kecemasan seorang atlet meningkat ketika adanya sebuah ekspektasi tinggi tentang sebuah kompetisi (Amritpreet Singh, Vishaw Gaurav, 2010). Penelitian lainnya mengenai pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa olahraga, menyatakan bahwa tingginya tingkat intensitas kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap performa olahraga atlet (Woodman & Hardy, 2003).

A. Pengertian Kecemasan Kompetitif

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, Keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson, 1999). Kecemasan memiliki komponen trait yang disebut sebagai trait anxiety dan komponen state yang disebut sebagai *state anxiety* (Davies, 1989).

Trait anxiety merupakan disposisi laten yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan reaksi cemas atau tidak. Individu yang memiliki *trait anxiety* secara umum akan merasa cemas di berbagai situasi, *State anxiety* merupakan perasaan subjektif dari kecemasan yang dialami individu pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, meskipun bahaya sebenarnya tidak ada. *State anxiety* cenderung

berubah dari waktu ke waktu, dan sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang terjadi saat ini (Satiadarma, 2000).

Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Gunarsa (1996) menjelaskan bahwa persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai suatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang, khawatir, dan mengalami kecemasan.

Amir (2012) menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding (Sudradjat 1995).

Kecemasan kompetitif merupakan hasil dari kecemasan dasar atlet dalam mempersepsikan situasi kompetisi (Spielberger, 1966). Hasil penelitian membuktikan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet, yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya (Setyobroto, 2002).

B. Proses Kecemasan Kompetitif

Martens (1990) menyatakan bahwa proses kompetitif terdiri atas empat unsur, sebagai berikut:

a. Situasi Kompetitif Yang Objektif

Situasi kompetitif yang objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap seseorang dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik bila dibandingkan dengan suatu standar.

b. Keadaan Kompetitif Yang Subjektif

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian (*Trait Anxiety*), sikap dan kemampuan serta faktor-faktor interpersonal. Istilah situasi kompetitif subjektif yang digunakan oleh Martens (1990) dalam proses kompetitif mengarah pada suatu penilaian kognisi seseorang terhadap situasi-situasi kompetitif, yang merupakan suatu proses yang menentukan apakah respon kecemasan sebelum kompetisi akan terjadi atau tidak. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, maka suatu respon kecemasan akan mengikutinya.

c. Respon Terhadap Keadaan

Respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seseorang dalam merespon situasi kompetitif objektif, sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

d. Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responnya. Konsekuensi dari keikutsertaannya dalam proses kompetisi olahraga akan membebani dirinya atau mencapai sesuatu dari orang lain (baik nyata atau tidak) yang dirasakan sebagai hadiah atau hukuman.

Konsekuensi dalam kompetisi sering dimaknai dengan kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dirasakan sebagai konsekuensi negatif.

C. Proses Kecemasan Kompetitif

Hardy (2007) menyimpulkan sumber-sumber kecemasan bertanding atlet dari berbagai hasil penelitian, antara lain:

a. Kekurangsiapan dalam penampilan adanya ketakutan untuk bertanding menyebabkan atlet merasa kurang siap untuk menghadapi pertandingan, yang pada akhirnya menimbulkan kecemasan atlet (Gunarsa 1996).

b. Permasalahan Interpersonal Dengan Tim Dan Pelatih Hubungan interpersonal yang tidak baik antara pelatih dan atlet merupakan sumber kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan. Pate (2007) menjelaskan bahwa permasalahan atlet dengan pelatih dapat berkembang dari adanya konflik antar pribadi dan konflik yang

disebabkan karena kegagalan atlet dalam bertanding. Apabila konflik berkembang dan berlanjut, akan menjadikan atlet menyimpulkan bahwa apabila mereka membuat kesalahan yang fatal dalam pertandingan, maka mereka akan dipersalahkan oleh pelatih. Akhirnya, hal ini akan menyebabkan kecemasan pada atlet dan menurunnya penampilan.

c. Keterbatasan Dana Dan Waktu Latihan Keterbatasan dana berhubungan dengan dana yang harus dikeluarkan oleh atlet untuk mengikuti suatu pertandingan tersebut. Waktu latihan yang singkat atau mendesak juga dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet dalam menghadapi pertandingan.

d. Prosedur Seleksi Prosedur seleksi yang tidak jelas juga ikut mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet dalam bertanding.

e. Kekurangan Dukungan Sosial Kurangnya dukungan sosial yang diperoleh atlet, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Dukungan sosial bisa diperoleh dari orang-orang terdekat, misalnya dari orang tua, teman satu tim atau pelatih. Harsono (2007) menjelaskan bahwa apabila atlet memiliki hubungan personal dengan pelatih maka atlet akan mengharapkan kehadiran pelatih selama bertanding, karena dengan kehadiran pelatih seorang atlet mendapat dukungan. Dukungan emosional dari pelatih dapat membuat atlet merasa mampu menghadapi dan mengatasi situasi-situasi penting.

D. Dimensi Kecemasan Kompetitif

Martens (1990) mengembangkan teori kecemasan kompetitif multidimensi, yang menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif termanifestasikan dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri.

Lebih lanjut, Martens (1990) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif adalah harapan negatif dan kekhawatiran kognitif tentang diri sendiri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi. Misalnya, keraguan tentang diri dan kekhawatiran tentang kekalahan. Kecemasan somatik adalah persepsi dari gairah fisiologis seseorang, misalnya, peningkatan denyut jantung, gemetar, dan berkeringat. Sedangkan, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan tugas yang akan dilakukan, misalnya berbentuk perasaan santai dan aman.

E. Faktor Kecemasan Kompetitif

Menurut Cox (2002) ada empat faktor yang dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan Akan Kegagalan

Ketakutan akan kegagalan ini dapat terjadi, apabila atlet/pemain tersebut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah, sehingga ego atlet terancam.

b. Ketakutan Akan Cedera Fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet. Menurut Fakhurrozi dan Pamungkas (2010) resiko cedera ini menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawan saat bertanding.

c. Ketakutan Akan Penilaian Sosial

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif olehribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Menurut Pate (dalam Putri 2007) menjelaskan bahwa kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan dari klub, hadiah, gaji, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

d. Situasi Pertandingan Yang Ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan memulai pertandingan bisa menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan Terhadap Latihan Rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik dan strategi tanpa latihan sebelum bertanding

F. Pengaruh Kecemasan Kompetitif Terhadap Atlet

Hardy (2007) ada beberapa hal yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

1. Pengalaman

Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan merupakan factor yang sangat penting, yang harus dimiliki oleh atlet untuk menghasilkan suatu penampilan puncak. Kemampuan untuk mengendalikan kecemasan didapatkan dari pengalaman-pengalaman atlet dalam menghadapi pertandingan.

Berdasarkan dalam hasil penelitian Fenz dan Epstein (2007) mengenai pengaruh pengalaman terhadap respon kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa atlet yang sudah berpengalaman atau ahli memiliki kemampuan kontrol yang baik dalam mengendalikan gejala-gejala kecemasan dibandingkan dengan atlet pemula, sehingga atlet bisa mencapai penampilan puncak. Kemudian atlet yang sudah berpengalaman akan merasakan kecemasan hanya pada sebelum bertanding dibandingkan dengan atlet yang belum berpengalaman.

2. Trait Anxiety

Pengaruh trait anxiety terhadap penampilan ditengahi oleh state anxiety atlet, dengan kata lain pengaruh trait anxiety terhadap penampilan hanya melalui perubahan dalam state anxiety. Atlet yang trait anxiety tinggi akan merespon situasi pertandingan dengan reaksi kecemasan (state anxiety) yang tinggi.

Atlet yang memiliki trait anxiety yang tinggi akan mempersepsi situasi pertandingan sebagai suatu yang mengancam, sehingga atlet tersebut menanggapi dengan state anxiety yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet dengan trait anxiety yang rendah. Dengan demikian, atlet dengan trait anxiety rendah akan menimbulkan suatu state anxiety yang bersifat mendorong meningkatkan penampilannya, sedangkan atlet dengan trait anxiety yang tinggi akan menimbulkan suatu state anxiety yang bersifat menurunkan performa penampilan.

3. Strategi Manajemen/Pengelolaan Stres

Manajemen atau mengelola stres digunakan untuk membantuatlet untuk mengendalikan kecemasannya dalam menghadapi pertandingan, sehingga dengan strategi yang efektif dan tepat akan membantu atlet untuk menimbulkan suatu aktivasi yang sesuai dengan beban tugas yang dibawa atlet. Akhirnya, atlet dapat tampil dengan baik dan optimal.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Sumber-sumber kecemasan bertanding bisa berasal dari respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan sangat dipengaruhi oleh persepsi atau penilaian atlet terhadap situasi pertandingan tersebut.

Persepsi ini akan membentuk situasi kompetitif subjektif atlet apakah situasi pertandingan akan dinilai sebagai situasi yang mengancam atau tidak, juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang ada dalam diri atlet, seperti kepribadian, sikap, kemampuan serta faktor yang berada di luar diri atlet, seperti faktor interpersonal dan sosial atau keduanya dapat secara bersamaan menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.



STRUKTUR KONSTRUK KECEMASAN KOMPETITIF

Konstruk	Dimensi	Indikator
KECEMASAN KOMPETITIF	Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Khawatir dan ragu tentang diri sendiri
		Khawatir tentang kekalahan
		Tidak yakin dengan kemampuan diri
	Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Peningkatan denyut jantung
		Badan Gemetar
		Berkeringan dan tidak enak badan
	Self confidence (Kepercayaan diri)	Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri
		Santai dan merasa tenang sebelum beranding
		Merasa aman dan percaya kepada tim

Struktur konstruks dioperasionalkan dalam deskripsi berperilaku atribut Kecemasan Kompetitif sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Perilaku Atribut Kecemasan kompetitif atau state anxiety

Dimensi	Konteks	Tinggi (F)	Rendah (UF)
Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Sebelum pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa khawatir dan ragu tentang diri sendiri - Merasa takut tentang kekalahan - Tidak yakin dengan kemampuan diri 	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa yakin dengan kemampuan diri sendiri - Merasa kemenangan dan kekalahan adalah hal yang biasa dalam pertandingan - Percaya terhadap diri dan tim sendiri
Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Sebelum pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> - Denyut jantung meningkat - Badan Gemetar - Berkeringat dan tidak enak badan 	<ul style="list-style-type: none"> - Rileks dan santai - Merasa tubuh sangat siap untuk pertandingan - Tidak gelisah dan tenang sebelum bertanding
Self confidence (Kepercayaan diri)	Sebelum pertandingan	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa diri tidak mampu untuk menghadapi pertandingan - Merasa tidak nyaman pada pertandingan - Merasa tidak aman pada diri sendiri dan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri - Santai dan merasa tenang sebelum beranding - Merasa aman dan

		tim	percaya kepada tim
--	--	-----	--------------------

III. SPESIFIKASI INSTRUMEN

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala sikap dengan metode Likert. Responden akan diminta untuk menyatakan kesetujuan atau ketidak setujuannya terhadap isi pernyataan dan menuangkannya dalam angka 1 – 5. Dimana rincian angka tersebut adalah :

1 = sangat tidak setuju

2 = agak tidak setuju

3 = netral

4 = agak setuju

5 = sangat setuju

Tabel 2. Norma Skoring

Alternatif Jawaban	Skoring	
	Favorabel	Unfavorabel
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 2. Blue print skala Kecemasan Kompetitif

Konstruk	Dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
EFIKASI DIRI	Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Khawatir dan ragu tentang diri sendiri	6 item
		Khawatir tentang kekalahan	favorable
		Tidak yakin dengan kemampuan diri	dan 6 item unfavorable
	Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Peningkatan denyut jantung	6 item
		Badan Gemetar	favorable
		Berkeringan dan tidak enak badan	dan 6 item unfavorable
	Self confidence (Kepercayaan diri)	Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	6 item
		Santai dan merasa tenang sebelum beranding	favorable
		Merasa aman dan percaya kepada tim	dan 6 item unfavorable
Total			36

IV. ITEM POOL

a. Dimensi Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)

1. Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti (F)
2. Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini (F)
3. Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti (UF)
4. Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini (UF)
5. Saya khawatir akan kekalahan (F)
6. Saya gugup dengan tekanan pada pertandingan yang akan saya hadapi (F)
7. Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan (UF)

8. Tekanan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan (UF)
9. Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya (F)
10. Saya pikir saya tidak akan bisa berkonsentrasi pada saat pertandingan (F)
11. Saya peduli akan tujuan tim pada pertandingan ini (UF)
12. Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini (UF)

b. Dimensi Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)

1. Saya merasa gugup sebelum bertanding (F)
2. Jantung saya berdegup kencang (F)
3. Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa (UF)
4. Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding (UF)
5. Tubuh saya sering terasa tegang sebelum bertanding (F)
6. Saya merasa gelisah sebelum bertanding (F)
7. Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding (UF)
8. Tubuh saya terasa siap untuk bertanding (UF)
9. Tangan saya basah berkeringat (F)
10. Tangan saya terasa siap untuk bertanding (F)
11. Tubuh saya terasa kaku sebelum bertanding (UF)
12. Saya merasa tubuh saya siap untuk bertanding (UF)

c. Dimensi Self confidence (Kepercayaan diri)

1. Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding (F)
2. Saya merasa percaya diri (F)
3. Saya merasa ragu untuk bertanding (UF)
4. Saya kurang percaya diri dalam kompetisi ini (UF)
5. Saya merasa santai secara mental (F)
6. Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan (F)

7. Secara mental saya belum siap bertanding (UF)
8. Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat (UF)
9. Saya merasa nyaman berada di team ini (F)
10. Saya merasa aman berada di team ini (F)
11. Team ini membuat saya tidak nyaman (UF)
12. Team ini membuat saya tidak aman (UF)

V. REVIU

i01	1.00	VALID	i21	1.00	VALID
i02	1.00	VALID	i22	1.00	VALID
i03	1.00	VALID	i23	1.00	VALID
i04	1.00	VALID	i24	1.00	VALID
i05	1.00	VALID	i25	1.00	VALID
i06	1.00	VALID	i26	0.80	VALID
i07	1.00	VALID	i27	1.00	VALID
i08	1.00	VALID	i28	0.80	VALID
i09	1.00	VALID	i29	0.80	VALID
i10	1.00	VALID	i30	0.80	VALID
i11	1.00	VALID	i31	0.80	VALID
i12	1.00	VALID	i32	0.80	VALID
i13	1.00	VALID	i33	1.00	VALID
i14	1.00	VALID	i34	1.00	VALID
i15	1.00	VALID	i35	0.80	VALID
i16	1.00	VALID	i36	0.60	VALID
i17	1.00	VALID			
i18	0.80	VALID			
i19	1.00	VALID			
i20	0.80	VALID			

Berdasarkan hasil CVR diatas diketahui bahwa tidak terdapat item yang bernilai rendah sehingga peneliti menggunakan item tersebut diatas untuk dilanjutkan pada tahap pilot study.

Tabel Blueprint skala setelah CVR.

Konstruk	Dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
EFIKASI DIRI	Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Khawatir dan ragu tentang diri sendiri	6 item
		Khawatir tentang kekalahan	favorable
		Tidak yakin dengan kemampuan diri	dan 6 item unfavorable
	Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Peningkatan denyut jantung	6 item
		Badan Gemetar	favorable
		Berkeringan dan tidak enak badan	dan 6 item unfavorable
	Self confidence (Kepercayaan diri)	Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	6 item
		Santai dan merasa tenang sebelum beranding	favorable
		Merasa aman dan percaya kepada tim	dan 6 item unfavorable
Total			36

VI. Pilot Study

Pilot studi dilakukan untuk menelaah lebih jauh keterbacaan dari tiap-tiap aitem agar dapat dipahami oleh calon peserta. Apakah aitem tersebut sudah bisa dimengerti oleh subjek atau belum. Pilot studi menggunakan skala kecemasan kompetitif dengan 36 item. Pilot studi diisi oleh satu orang yang memenuhi kriteria subjek.

SKALA KECEMASAN KOMPETITIF

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Bacalah dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
2. **Beri tanda *check list* (✓) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan YANG PALING SESUAI dengan keadaan anda.**
3. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua jawaban adalah baik. Pilihan jawaban pada **Skala 1** tersebut adalah:
 - **1 = Paling tidak sesuai dengan diri anda**
 - **2 = Tidak sesuai dengan diri anda**
 - **3 = Netral/Ragu-ragu**
 - **4 = Sesuai dengan diri anda**
 - **5 = Sangat sesuai dengan diri anda**

A. Responden 1

Nama : TS
Jenis Kelamin : P
Usia : 22 Tahun

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	Respon	Aitem Perbaikan
1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti						Saya bisa memahami maksudnya	
2	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini						Saya bisa memahami maksudnya	
3	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti						Saya bisa memahami maksudnya	
4	Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini						Saya bisa memahami maksudnya	
5	Saya khawatir akan kekalahan						Saya bisa memahami maksudnya	
6	Saya gugup dengan tekanan pada pertandingan yang akan saya hadapi						Saya bisa memahami maksudnya	
7	Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
8	Tekanan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
9	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya						Saya bisa memahami maksudnya	
10	Saya pikir saya tidak akan bisa berkonsentrasi pada saat pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
11	Saya peduli akan tujuan tim						Saya bisa memahami	

	pada pertandingan ini						maksudnya	
12	Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini						Saya bisa memahami maksudnya	
13	Saya merasa gugup sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
14	Jantung saya berdegup kencang						Saya bisa memahami maksudnya	
15	Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa						Saya bisa memahami maksudnya	
16	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
17	Tubuh saya sering terasa tegang sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
18	Saya merasa gelisah sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
19	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
20	Tubuh saya terasa siap untuk bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
21	Tangan saya basah berkeringat						Saya bisa memahami maksudnya	
22	Tangan saya terasa siap untuk bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
23	Tubuh saya sering terasa tegang sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
24	Saya merasa tubuh saya siap untuk bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
25	Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
26	Saya merasa percaya diri						Saya bisa memahami maksudnya	
27	Saya merasa ragu untuk bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
28	Saya kurang percaya diri dalam kompetisi ini						Saya bisa memahami maksudnya	
29	Saya merasa santai secara mental						Saya bisa memahami maksudnya	
30	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan						Saya bisa memahami maksudnya	
31	Secara mental saya belum siap bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
32	Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat						Saya bisa memahami maksudnya	
33	Saya merasa nyaman berada di team ini						Kalimatnya sedikit kurang pas	Saya merasa nyaman berada di tim ini
34	Saya merasa aman berada di team ini						Kalimatnya sedikit kurang pas	Saya merasa aman berada di tim ini

35	Team ini membuat saya tidak nyaman					Kalimatnya sedikit kurang pas	Tim ini membuat saya tidak nyaman
36	Team ini membuat saya tidak aman					Kalimatnya sedikit kurang pas	Tim ini membuat saya tidak aman

B. Responden 2

Nama : AB
Jenis Kelamin : P
Usia : 23 Tahun

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5	Respon	Aitem Perbaikan
1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti						Saya bisa memahami maksudnya	
2	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini						Saya bisa memahami maksudnya	
3	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti						Saya bisa memahami maksudnya	
4	Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini						Saya bisa memahami maksudnya	
5	Saya khawatir akan kekalahan						Saya bisa memahami maksudnya	
6	Saya gugup dengan tekanan pada pertandingan yang akan saya hadapi						Saya bisa memahami maksudnya	
7	Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
8	Tekanan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
9	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya						Saya bisa memahami maksudnya	
10	Saya pikir saya tidak akan bisa berkonsentrasi pada saat pertandingan						Saya bisa memahami maksudnya	
11	Saya peduli akan tujuan tim pada pertandingan ini						Saya bisa memahami maksudnya	
12	Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini						Saya bisa memahami maksudnya	
13	Saya merasa gugup sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
14	Jantung saya berdegup kencang						Saya bisa memahami maksudnya	
15	Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa						Saya bisa memahami maksudnya	
16	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding						Saya bisa memahami maksudnya	
17	Tubuh saya sering terasa tegang						Sedikit kurang tepat	Tubuh saya terasa

	sebelum bertanding								tegang sebelum bertanding
18	Saya merasa gelisah sebelum bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
19	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
20	Tubuh saya terasa siap untuk bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
21	Tangan saya basah berkeringat							Saya bisa memahami maksudnya	
22	Tangan saya terasa siap untuk bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
23	Tubuh saya sering terasa tegang sebelum bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
24	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
25	Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
26	Saya merasa percaya diri							Saya bisa memahami maksudnya	
27	Saya merasa ragu untuk bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
28	Saya kurang percaya diri dalam kompetisi ini							Saya bisa memahami maksudnya	
29	Saya merasa santai secara mental							Saya bisa memahami maksudnya	
30	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan							Saya bisa memahami maksudnya	
31	Secara mental saya belum siap bertanding							Saya bisa memahami maksudnya	
32	Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat							Saya bisa memahami maksudnya	
33	Saya merasa nyaman berada di team ini							Saya bisa memahami maksudnya	
34	Saya merasa aman berada di team ini							Saya bisa memahami maksudnya	
35	Team ini membuat saya tidak nyaman							Saya bisa memahami maksudnya	
36	Team ini membuat saya tidak aman							Saya bisa memahami maksudnya	

Berdasarkan hasil pilot studi diatas, ke dua responden dapat memahami dengan baik maksud dari masing-masing kalimat dalam 36 aitem yang diajukan. Namun ada beberapa item yang disarankan oleh responden untuk mengganti dengan kata atau kalimat yang lebih efektif sehingga lebih mudah untuk dimengerti oleh pembaca. Oleh sebab itu, setelah dilakukannya sedikit perbaikan berdasarkan saran yang diajukan responden, aitem-aitem diatas sudah dapat digunakan pada tahap selanjutnya yaitu *field testing/ try out*.

V. TESTING

Peneliti menyebarkan skala kecemasan kompetitif yang berisi 36 item pernyataan kepada 30 orang Atlet Universitas 18-31 tahun yang dipilih secara random, responden berstatus Atlet universitas. Saat pertama kali peneliti menyebarkan skala, peneliti menjelaskan terlebih dahulu bagaimana cara mengisi skala yang terdiri dari 5 pilihan yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak setuju (AS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Setelah para responden memahami apa yang sudah dijelaskna, maka mereka akan memulai untuk mengerjakan. Selama mengerjakan, mereka didampingi oleh peneliti. Setelah mengerjakan selama 15-20 menit, para responden mengembalikan skala kembali. Item yang digunakan pada *field testing* sama dengan item yang digunakan pada pilot studi, yang berjumlah 36 aitem namun ada mengalami perubahan kalimat dinomer 17, 33, 34, 35, 36.

VI. ITEM ANALYSIS

Item analysis bertujuan untuk memperoleh sejauh mana item-aitem dapat mengukur perbedaan antara satu subjek dengan subjek lainnya, Aitem-aitem yang telah diuji cobakan dalam *field testing/ try out* perlu dievaluasi. Evaluasi terpilih aitem untuk dipergunakan dalam pengukuran sesungguhnya adalah disandarkan pada beberapa kriteria, salah satunya adalah dengan melihat korelasi skor aitem dengan skor total (daya beda aitem). Daya beda aitem dipilih setinggi mungkin, yaitu 0,3 atau lebih. Skor daya beda aitem dapat dilihat dari hasil analisis SPSS pada corrected aitem-total correlation. Dari 36 aitem terdapat 11 aitem yang gugur (skor daya beda aitem $<0,3$), yaitu.

NO	PENYATAAN	SKOR DAYA BEDA AITEM
6	Saya gugup dengan tekanan pada pertandingan yang akan saya hadapi	,122
8	Tekanan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan	,244
10	Saya pikir saya tidak akan bisa berkonsentrasi pada saat pertandingan	,276
11	Saya peduli akan tujuan tim pada pertandingan ini	,062
21	Tangan saya basah berkeringat	,066
23	Tubuh saya terasa kaku sebelum bertanding	,005
24	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding	,106
28	Saya kurang percaya diri dalam kompetisi ini	-,081
33	Saya merasa nyaman berada di tim ini	,096
35	Tim ini membuat saya tidak nyaman	,230
36	Tim ini membuat saya tidak aman	,222

Dengan demikian 9 item tersebut tidak di ikutsertakan karena ke 11 item itu harus dihapus, karena nilainya terlalu rendah atau kurang dari 0,3. Berdasarkan hasil analisis, juga diperoleh rata-rata item sebesar 3,133 dan variasi item sebesar 0,185. Jadi 25 item yang akan digunakan pada skala pengukuran terkait konstruk kecemasan atlet.

Tabel Blueprint setelah try out

Konstruk	Dimensi	Indikator	Jumlah Aitem
EFIKASI DIRI	Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Khawatir dan ragu tentang diri sendiri	4 item favorable dan 4 item unfavorable
		Khawatir tentang kekalahan	
		Tidak yakin dengan kemampuan diri	
	Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Peningkatan denyut jantung	4item favorable dan 5 item unfavorable
		Badan Gemetar	
		Berkeringan dan tidak enak badan	
	Self confidence (Kepercayaan diri)	Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri	5 item favorable dan 3 item unfavorable
		Santai dan merasa tenang sebelum beranding	
		Merasa aman dan percaya kepada tim	
Total			25

IX. RELIABILITY

Reliabilitas dalam pengukuran dimaknai sebagai konsistensi skor tes. berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,938 (reliabilitas bagus). Dengan kata lain, hasil tes skala efikasi diri akan sama (konsisten) ketika dilakukan pada subjek yang sama atau hampir sama pada waktu yang berbeda.

X. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik sebesar 0,929 dengan total aitem yang valid sebanyak 25. Dengan demikian, alat ukur ini dapat digunakan untuk melihat kecemasan kompetitif/State anxiety pada atlet. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih mengembangkan teori pada konstruk yang akan diukur, lebih mengembangkan item-item yang sesuai dengan indikator dengan jumlah yang mewakili.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson R.L, Atkinson R.C, Hilgard E.R, (1994). *Pengantar Psikologi edisi kedelapan*. Jilid 1. Jakarta: erlangga
- Besharat, M. A., Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2, 760-765.
- Branon, L, Feist, J & Updegraff, J, A 2013, Health psychology: an introduction to behavior and health, 8th edition, Cengage learning
- Competitive Anxiety Level of Inter- collegiate Volleyball Players. *Journal of Sports Science and Engineering* 05
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The Effect of Motivational General- Mastery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Player. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance* , 72, 389-400.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : RajaGrafindo Persada.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory–2. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, volume 25, 519-533.
- Cox, R. H. (2003). *Sport Psychology: Concepts and applications sixth edition*. McGraw-Hill International Edition.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2010). *Fundamentals of Nursing, Concepts, Process, and Practice*. (8th ed.), California: Addison-Wesley
- Kumar, Ranjit (1999), *Research Methodology : A step-by-step Guide For Beginners*. London : Sage Publications.
- Kwekkeboom, KL, Cherwin, CH, Lee, JW & Wanta, B (2010), ‘Mind-Body Treatments for the Pain-Fatigue-Sleep Disturbance Symptom Cluster in Persons with Cancer’. *Journal of Pain and Symptom management*, 39.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2009). *Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport*. *Scand J Med Sci Sports*.
- Prasetyo, Bambang, Lina M.J, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olah Raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sudjana. (1996). *Metode Statistika*. Bandung: Penerbit Tarsito.
- Suhartini. (2008). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rieka
- Spielberger, Charles D. (1966). *Anxiety and Behavior* . New York: Akademik Press.



LAMPIRAN 8

BLUE PRINT DAN HASIL TRY OUT STRUKTUR KONSTRUK KECEMASAN KOMPETITIF

Konstruk	Dimensi	Indikator
KECEMASAN KOMPETITIF	Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif)	Khawatir dan ragu tentang diri sendiri
		Khawatir tentang kekalahan
		Tidak yakin dengan kemampuan diri
	Somatic state anxiety (Kecemasan somatic)	Peningkatan denyut jantung
		Badan Gemetar
		Berkeringan dan tidak enak badan
	Self confidence (Kepercayaan diri)	Mantap terhadap keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri
		Santai dan merasa tenang sebelum beranding
		Merasa aman dan percaya kepada tim

Blue Print item skala kecemasan kompetitif setelah field testing/Try out :

Dimensi	No	PERNYATAAN	Favourable/ Unfavourable
Cognitive state anxiety (Kecemasan kognitif) 8 item	1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti	F
	2	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini	F
	3	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti	UF
	4	Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini	F
	5	Saya khawatir akan kekalahan	F
	6	Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan	UF
	7	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya	F
	8	Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini	UF
Somatic state anxiety (Kecemasan somatic) 9 item	9	Saya merasa gugup sebelum bertanding	F
	10	Jantung saya berdegup kencang	F
	11	Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa	UF
	12	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding	UF
	13	Tubuh saya terasa tegang sebelum bertanding	F
	14	Saya merasa gelisah sebelum bertanding	F
	15	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding	UF
	16	Tubuh saya terasa siap untuk bertanding	UF
	17	Tangan saya terasa siap untuk bertanding	F
Self confidence (Kepercayaan diri)	18	Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding	F
	19	Saya merasa percaya diri	F
	20	Saya merasa ragu untuk bertanding	UF
	21	Saya merasa santai secara mental	F

8 item	22	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan	F
	23	Secara mental saya belum siap bertanding	UF
	24	Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat	UF
	25	Saya merasa aman berada di tim ini	F

Blue Print skala kecemasan kompetitif setelah field testing/try out:

No	Dimensi	Favourable	Unfavourable	total
1	Kecemasan Kognitif	1,2,5,7	3,4,6,8	8
2	Kecemasan Somatic	9,10,13,14,17	11,12,15,16	9
3	Kepercayaan diri	18,19,21,22, 25	20,23,24	8
Jumlah		14	11	25

ANALISIS VALIDITAS BIVARIATE PERASON

		Item total
Item_1	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.673** .000 30
Item_2	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.613** .000 30
Item_3	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.549** .002 30
Item_4	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.645** .000 30
Item_5	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.673** .000 30
Item_6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.163 .388 30
Item_7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.613** .000 30
Item_8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.293 .116 30
Item_9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.645** .000 30
Item_10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.409* .025 30
Item_11	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-.019 .922

	N	30
Item_12	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.721** .000 30
Item_13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.576** .001 30
Item_14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.502** .005 30
Item_15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.613** .000 30
Item_16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.597** .001 30
Item_17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.614** .000 30
Item_18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.530** .003 30
Item_19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.466** .009 30
Item_20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.721** .000 30
Item_21	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.136 .473 30
Item_22	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.645** .000 30
Item_23	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.059 .758 30
Item_24	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.168 .376 30
Item_25	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.721** .000 30
Item_26	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.549** .002 30
Item_27	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.639** .000 30

Item_28	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.003 .985 30
Item_29	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.540** .002 30
Item_30	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.625** .000 30
Item_31	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.721** .000 30
Item_32	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.720** .000 30
Item_33	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.148 .437 30
Item_34	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.645** .000 30
Item_35	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.283 .129 30
Item_36	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.161 .395 30
Item_Total	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 30

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Telp. 464318 psw. 253, 233, 170, 168 Malang

PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Muhamad Febrian Al amin, mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang dalam penyelesaian tugas Thesis. Oleh karena itu saya membutuhkan bantuan dari Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi kuesioner ini secara jujur dengan kondisi yang dirasakan. Semua jawaban yang Anda berikan sangat terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti. Atas kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk bekerjasama dalam penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini,

Nama/Inisial : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki
☐ Perempuan

Atlet : ☐ Ya ☐ Tidak

_____, _____, 2018

Tanda Tangan

SKALA STATE ANXIETY

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

4. Bacalah dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
5. **Beri tanda *check list* (✓) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan YANG PALING SESUAI dengan keadaan anda.**
6. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua jawaban adalah baik. Pilihan jawaban pada **Skala 1** tersebut adalah:
 - **1 = Paling tidak sesuai dengan diri anda**
 - **2 = Tidak sesuai dengan diri anda**
 - **3 = Netral/Ragu-ragu**
 - **4 = Sesuai dengan diri anda**
 - **5 = Sangat sesuai dengan diri anda**

Responden

Nama :

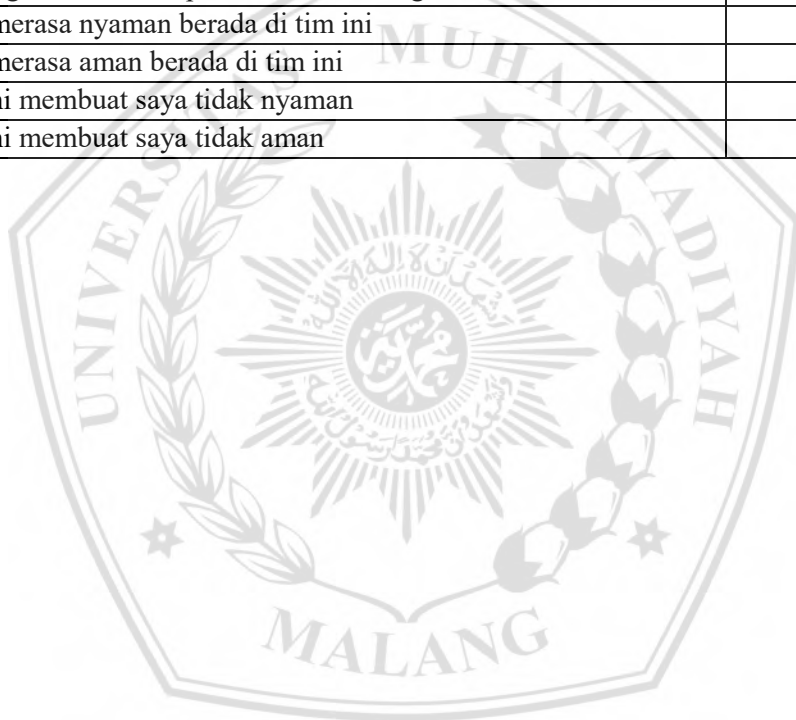
Jenis Kelamin :

Usia :

-Selamat Mengerjakan-

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					
2	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini					
3	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					
4	Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini					
5	Saya khawatir akan kekalahan					
6	Saya gugup dengan tekanan pada pertandingan yang akan saya hadapi					
7	Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan					
8	Tekanan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan					
9	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya					
10	Saya pikir saya tidak akan bisa berkonsentrasi pada saat pertandingan					
11	Saya peduli akan tujuan tim pada pertandingan ini					
12	Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini					
13	Saya merasa gugup sebelum bertanding					
14	Jantung saya berdegup kencang					
15	Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa					
16	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding					
17	Tubuh saya terasa tegang sebelum bertanding					

18	Saya merasa gelisah sebelum bertanding					
19	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding					
20	Tubuh saya terasa siap untuk bertanding					
21	Tangan saya basah berkeringat					
22	Tangan saya terasa siap untuk bertanding					
23	Tubuh saya terasa kaku sebelum bertanding					
24	Saya merasa tubuh saya siap untuk bertanding					
25	Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding					
26	Saya merasa percaya diri					
27	Saya merasa ragu untuk bertanding					
28	Saya kurang percaya diri dalam kompetisi ini					
29	Saya merasa santai secara mental					
30	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan					
31	Secara mental saya belum siap bertanding					
32	Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat					
33	Saya merasa nyaman berada di tim ini					
34	Saya merasa aman berada di tim ini					
35	Tim ini membuat saya tidak nyaman					
36	Tim ini membuat saya tidak aman					





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Telp. 464318 psw. 253, 233, 170, 168 Malang

PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya Muhamad Febrian Al amin, mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang dalam penyelesaian tugas Thesis. Oleh karena itu saya membutuhkan bantuan dari Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi kuesioner ini secara jujur dengan kondisi yang dirasakan. Semua jawaban yang Anda berikan sangat terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti. Atas kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk bekerjasama dalam penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini,

Nama/Inisial : _____

Usia : _____

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki
☐ Perempuan

Atlet : _____

_____, _____, 2018

Tanda Tangan

SKALA STATE ANXIETY

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

7. Bacalah dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
8. **Beri tanda *check list* (✓) pada kolom sebelah kanan pada setiap pernyataan YANG PALING SESUAI dengan keadaan anda.**
9. Dalam hal ini, tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua jawaban adalah baik. Pilihan jawaban pada **Skala 1** tersebut adalah:
 - **1 = Paling tidak sesuai dengan diri anda**
 - **2 = Tidak sesuai dengan diri anda**
 - **3 = Netral/Ragu-ragu**
 - **4 = Sesuai dengan diri anda**
 - **5 = Sangat sesuai dengan diri anda**

Responden

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

-Selamat Mengerjakan-

No	PERNYATAAN	1	2	3	4	5
1	Saya kurang yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					
2	Saya khawatir saya tidak bisa tampil sebaik mungkin dalam kompetisi ini					
3	Saya yakin akan kompetisi yang akan saya ikuti					
4	Saya tidak yakin mengenai penampilan saya dalam kompetisi ini					
5	Saya khawatir akan kekalahan					
6	Kekalahan adalah hal yang biasa dalam suatu pertandingan					
7	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya					
8	Saya sangat berkonsentrasi dalam pertandingan ini					
9	Saya merasa gugup sebelum bertanding					
10	Jantung saya berdegup kencang					
11	Rasa gugup sebelum bertanding adalah hal yang biasa					

12	Jantung saya berdegup normal sebelum bertanding					
13	Tubuh saya terasa tegang sebelum bertanding					
14	Saya merasa gelisah sebelum bertanding					
15	Tubuh saya terasa bersemangat untuk bertanding					
16	Tubuh saya terasa siap untuk bertanding					
17	Tangan saya terasa siap untuk bertanding					
18	Saya merasa yakin dengan diri saya sebelum bertanding					
19	Saya merasa percaya diri					
20	Saya merasa ragu untuk bertanding					
21	Saya merasa santai secara mental					
22	Saya percaya diri bahwa saya dapat menghadapi tantangan					
23	Secara mental saya belum siap bertanding					
24	Tantangan dalam kompetisi ini terasa sangat berat					
25	Saya merasa aman berada di tim ini					

LAMPIRAN 11

DATA LENGKAP HASIL PRE TEST DAN POST TEST

No subjek	Hasil Intervensi Guide Imagery	
	Pre Test	Post Test
1	85	72
2	90	79
3	88	77
4	97	85
5	92	70

No subjek	Hasil Intervensi Terapi Musik	
	Pre Test	Post Test
1	87	70
2	95	87
3	85	79
4	91	86
5	88	77

No subjek	Hasil Intervensi Guide Imagery and Music	
	Pre Test	Post Test
1	87	72
2	85	61
3	95	75
4	90	70
5	86	69

No subjek	Kelompok Kontrol	
1	85	85
2	90	88
3	87	87
4	92	90
5	87	87

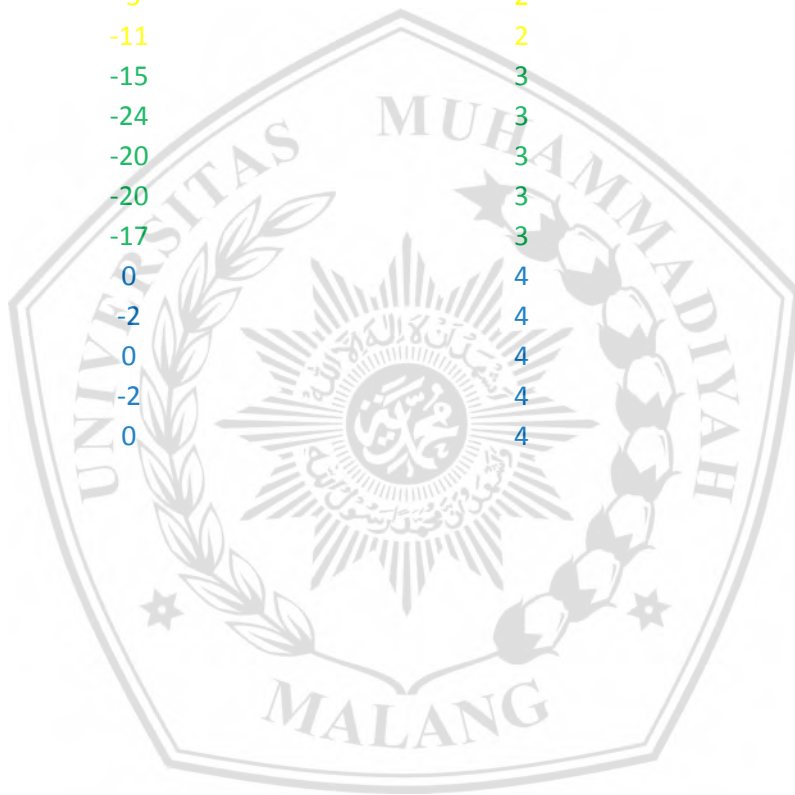
0 – 42 = Kecemasan Kompetitif Ringan

43 – 84 = Kecemasan Kompetitif Sedang

85 – 125 = Kecemasan Kompetitif Tinggi/ Berat

DATA DELTA

No	PostTest - Pretest (Delta)	Kelompok Eksperimen dan Kontrol
1	-13	1
2	-11	1
3	-11	1
4	-12	1
5	-12	1
6	-17	2
7	-8	2
8	-6	2
9	-5	2
10	-11	2
11	-15	3
12	-24	3
13	-20	3
14	-20	3
15	-17	3
16	0	4
17	-2	4
18	0	4
19	-2	4
20	0	4



Lampiran 12

Wilcoxon Guide Imagery

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	5	90.40	4.506	85	97
Post_Test	5	76.60	5.941	70	85

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Terapi Music

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	5	89.20	3.899	85	95
Post_Test	5	79.80	6.979	70	87

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Guide Imagery and Music

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	5	88.60	4.037	85	95
Post_Test	5	69.40	5.225	61	75

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	5 ^a	3.00	15.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-2.032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Wilcoxon Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre_Test	5	88.20	2.775	85	92
Post_Test	5	87.40	1.817	85	90

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	3 ^c		
Total	5		

a. Post_Test < Pre_Test

b. Post_Test > Pre_Test

c. Post_Test = Pre_Test

Test Statistics^a

	Post_Test - Pre_Test
Z	-1.414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.157

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Uji normalitas Kruskal Wallis ke 4 Kelompok

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
(PostTest - PreTest)	Kelompok Ekperimen 1	.231	5	.200 [*]	.881	5	
	Kelompok Eksperimen 2	.214	5	.200 [*]	.905	5	
	Kelompok Eksperimen 3	.208	5	.200 [*]	.961	5	
	Kelompok Kontrol	.367	5	.026	.684	5	

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Kruskal Wallis

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
(PostTest - PreTest)	20	-10.30	7.292	-24	0
Kelompok	20	2.50	1.147	1	4

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank
(PostTest - PreTest)	Kelompok Ekperimen 1	5	9.20
	Kelompok Eksperimen 2	5	11.50
	Kelompok Eksperimen 3	5	3.30
	Kelompok Kontrol	5	18.00
	Total	20	

Test Statistics^{a,b}

	(PostTest - PreTest)
Chi-Square	15.970
df	3
Asymp. Sig.	.001

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Kelompok

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-10.60	3.502	-17	-5
Kelompok	10	1.50	.527	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Ekspereimen 1	5	4.20	21.00
	Kelompok Eksperimen 2	5	6.80	34.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-1.379
Asymp. Sig. (2-tailed)	.168
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.222 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 3

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-15.50	4.552	-24	-11
Kelompok	10	2.00	1.054	1	3

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Ekspereimen 1	5	8.00	40.00
	Kelompok Eksperimen 3	5	3.00	15.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.635
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 1 dan Kelompok 4 (Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-6.30	5.870	-13	0
Kelompok	10	2.50	1.581	1	4

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Ekperimen 1	5	3.00	15.00
	Kelompok Eksperimen 4	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.668
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 2 dan eksperimen 3

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-14.30	6.499	-24	-5
Kelompok	10	2.50	.527	2	3

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Eksperimen 2	5	7.70	38.50
	Kelompok Eksperimen 3	5	3.30	16.50
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	1.500
Wilcoxon W	16.500
Z	-2.312
Asymp. Sig. (2-tailed)	.021
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.016 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 2 dan Kelompok 4 (Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
--	---	------	----------------	---------	---------

Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-5.10	5.607	-17	0
Kelompok	10	3.00	1.054	2	4

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Eksperimen 2	5	3.00	15.00
	Kelompok Eksperimen 4	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.652
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Uji Mann Whitney kelompok eksperimen 3 dan Kelompok 4 (Kontrol)

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Delta skor (PostTest - PreTest)	10	-10.00	9.989	-24	0
Kelompok	10	3.50	.527	3	4

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta skor (PostTest - PreTest)	Kelompok Eksperimen 3	5	3.00	15.00
	Kelompok Eksperimen 4	5	8.00	40.00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Delta skor (PostTest - PreTest)
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	15.000
Z	-2.660
Asymp. Sig. (2-tailed)	.008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

MODUL *GUIDE IMAGERY AND MUSIC (GIM)* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET SEBELUM BERTANDING

Pendahuluan

Kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul karena ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi. Dalam dunia olahraga, banyak fenomena di mana seorang atlet dalam olahraga mempunyai performa yang tidak stabil, hal ini disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi baik buruknya performa atlet dalam sebuah olahraga, karena performa olahraga dipengaruhi oleh faktor situasi dan individu (Ramzaninezhad, Keshtan, Shahamat, & Kordshooli, 2009). Lebih lanjut, selain dipengaruhi oleh faktor situasi, performa atlet di dalam olahraga tim juga dipengaruhi oleh faktor individu, diantaranya mood (Lowther, 2002), kepercayaan diri dan coping (Levy, Nicholls, & Polman 2009), motivasi dan stres (Cox, 2003), serta competitive state anxiety (Jones & Swain, 1996).

Dalam konteks olahraga, kecemasan atau emosi negatif biasa muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif, yaitu kecemasan yang berkaitan dengan situasi kompetisi atau pertandingan yang biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (*competitive anxiety*) (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2009). Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah competitive state anxiety (kecemasan kompetitif). Sebuah penelitian terkini menyebutkan bahwa tingkat kecemasan seorang atlet meningkat ketika adanya sebuah ekspektasi tinggi tentang sebuah kompetisi (Amritpreet Singh, Vishaw Gaurav, 2010). Penelitian lainnya mengenai pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa olahraga menyatakan bahwa tingginya tingkat intensitas kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap performa olahraga atlet (Woodman & Hardy, 2003).

Hasil dari sebuah penelitian psikolog olahraga lain pada sebuah sekolah atlet menyebutkan bahwa tingkat kecemasan tingkat tinggi yang kompetitif selama kompetisi berbahaya bagi individu atlet, bisa mengakibatkan memburuknya kinerja dan bahkan menyebabkan orang putus sekolah (Vincent Parnabas, 2015). Dari hal tersebut maka penelitian lain pun yang meneliti tentang kecemasan kompetitif juga menyebutkan bahwa ada hubungan antara tingkat kinerja dan Kecemasan kompetitif, sehingga diperlukan sebuah pemeriksaan kecemasan kompetitif bagi seorang instruktur dan menurunkannya, sehingga meningkatkan performa para atlet (Bita Eskandari et al., 2013).

Salah satu metode yang cukup sering digunakan untuk mengurangi kecemasan oleh berbagai kalangan yakni relaksasi dan musik. Teknik relaksasi merupakan suatu bentuk penanganan dengan cara mengajak serta mengantar klien untuk bersantai dan berimajinasi, dengan asumsi bahwa dengan bersantai otot-otot dapat membantu mengurangi tegangan psikologis (Chaplin, 2002). Ketika tubuh dalam kondisi rileks,

saraf parasimpatetis bekerja menekan saraf simpatetis saat cemas (Subandi 2002). Teknik yang menggunakan dasar relaksasi sering digunakan dalam olahraga karena memiliki efek pada performa dan pembelajaran. Teknik *imagery* didasari oleh memori, dan individu mengalami memori tersebut secara internal dengan melakukan rekonstruksi terhadap pengalaman eksternal di dalam pikiran. Selain itu, *imagery* juga dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman baru dalam pikiran.

Penelitian yang dilakukan oleh Martin dan Hall (1995) pada atlet golf menunjukkan bahwa teknik *imagery* dapat meningkatkan motivasi atlet dalam berlatih. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hale dan Whitehouse (1998) pada atlet sepak bola menunjukkan bahwa atlet yang diberikan *imagery* dengan kondisi menantang memiliki kecemasan kognitif dan somatik yang lebih rendah, dan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dalam cabang olahraga bulutangkis penggunaan *imagery* dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet tingkat tinggi (Callow, Hardy, & Hall, 2001). Di Indonesia, penelitian mengenai *imagery* sudah dilakukan antara lain untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet badminton (Ciptaningtyas, 2012).

Musik secara psikologis bisa menentukan aktifitas mood termasuk persepsi dan kognisi dan musik merupakan salah satu aspek penting bagi manusia. Dalam berbagai penelitian ilmiah, dikatakan bahwa efek psikologis memerlukan musik dampak pada suasana hati, emosi, mempengaruhi (perasaan senang/ ketidak senangan), kognitif (proses berpikir) perilaku, sehingga menurut Djohan (2005) Penggunaan musik sangat di anjurkan sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan stres, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya musik sehingga dengan mendengarkan musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi sosial (Aizid, 2001).

Pada sebuah penelitian didapatkan hasil *guided imagery and music* (GIM) dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada pasien post sectio caesarea, yaitu salah satu pra operasi janin (Suarilah, Wahyuni & Falupi, 2012). Pendekatan atas kecemasan kompetitif atlet sebelumnya banyak yang menggunakan teknik imageri saja, belum ada unsur musik di dalam nya, padahal dari hasil penelitian sebelumnya musik merupakan sarana penting untuk mensugesti dan meninduksi intervensi imageri yang dilakukan, sehingga pendekatan atau intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan yang *guide imagery and music* (GIM). Melalui teknik ini, atlet yang dihadapkan pada situasi-situasi yang menimbulkan kecemasan dengan cara membuat gambaran situasi kecemasan dalam pikirannya lalu diminta untuk membayangkan tindakan yang dapat ia lakukan untuk mengatasinya dengan diiringi musik. Hal ini penting dan bermanfaat karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding (Vealey & Greenleaf, 2001).

Tujuan

Tujuan dari pemberian intervensi *Guide Imagery and music (GIM)* dapat membantu atlet untuk mengurangi dan mengontrol kecemasan kompetitif sebelum kompetisi (*Competitif State Anxiety*).

KONSEP TEORITIS

Kecemasan Dan Kecemasan Kompetitif

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggris “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, Keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda (Atkinson, 1999). Barlow dan Durand (2006) menyatakan kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Menurut Spielberg (1971) sebagai emosi, kecemasan memiliki komponen *trait* yang disebut sebagai *trait anxiety* dan komponen *state* yang disebut sebagai *state anxiety*. *Trait anxiety* merupakan disposisi laten yang dimiliki seseorang untuk menunjukkan reaksi cemas atau tidak. Individu yang memiliki *trait anxiety* secara umum akan merasa cemas di berbagai situasi (Davies, 1989). *State anxiety* merupakan perasaan subjektif dari kecemasan yang dialami individu pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, meskipun bahaya sebenarnya tidak ada. *State anxiety* cenderung berubah dari waktu ke waktu, dan sangat dipengaruhi oleh situasi dan kondisi yang terjadi saat ini (Satiadarma, 2000). Baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* terdiri dari dua aspek (Martens, Vealey, & Burton, 1990).

Kecemasan kompetitif merupakan hasil dari kecemasan dasar atlet dalam mempersepsikan situasi kompetisi (Spielberger; Silva; Setyobroto, 2002). Cratty mengemukakan hasil penelitiannya yang membuktikan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap kemungkinan penampilan atlet, yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya (Setyobroto, 2002). Dalam konteks olahraga, kecemasan atlet sebelum bertanding disebut sebagai *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Menurut Burton (1988), kecemasan kompetitif adalah “*thought to derive largely from feelings of stress that arise from perception about the importance of the situations and uncertainty about the outcome*”. Berdasarkan definisi ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan kompetitif adalah pemikiran yang berasal dari sebagian besar perasaan stres, yang muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian tentang hasil.

Martens (1990) mengembangkan teori kecemasan kompetitif multidimensi, yang menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif termanifestasikan dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Lebih lanjut, Martens, dkk (1990) menjelaskan bahwa kecemasan kognitif adalah harapan negatif dan kekhawatiran kognitif tentang diri sendiri, situasi yang dihadapi, dan potensi konsekuensi yang akan dihadapi. Misalnya, keraguan tentang diri dan kekhawatiran tentang kekalahan. Kecemasan somatik adalah persepsi dari gairah fisiologis seseorang, misalnya, peningkatan denyut jantung, gemetar, dan berkeringat. Sedangkan, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi tantangan tugas yang akan dilakukan, misalnya berbentuk perasaan santai dan aman.

aspek-aspek kecemasan kompetitif

Berdasarkan sumbernya, kecemasan dapat berasal dari kecemasan sesaat (*State anxiety*), dan kecemasan bawaan (*Trait-anxiety*). Spielberger (1985) mendefinisikan *State-anxiety* sebagai keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan ketegangan. Sedangkan *Trait-anxiety*, didefinisikan sebagai rasa cemas yang merupakan sifat-sifat pribadi individu.

Berdasarkan komponennya, kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan kecemasan somatis (*somatic anxiety*) (Davies, 1989). Kecemasan kognitif adalah komponen mental kecemasan dan disebabkan oleh ketakutan akan hasil yang buruk tentang keberhasilan atau evaluasi diri yang negatif. Kecemasan somatik merefleksikan persepsi dari respon fisiologis terhadap stress psikologis (Davies, 1989).

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006), membuat pengukuran dengan membagi kecemasan kompetitif menjadi 3 dimensi, yaitu: *Somatic*, *Worry*, dan *Concentration disruption*. Aspek *Worry*, dan *Concentration disruption* merupakan aspek yang bersumber pada kecemasan kognitif.

1. *Somatic*

Smith, Smoll, Cumming, dan Grossbard, (2006), mengindikasikan *somatic* dengan berbagai indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. *Somatic anxiety* (kecemasan somatis) mengacu kepada perubahan fisiologi pada atlet. Gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, telapak tangan berkeringat, dan kupu-kupu di perut Anda (Parnabas, Mahamood, & Parnabas, 2013).

2. *Worry*

Worry didefinisikan sebagai gagal nya usaha pemecahan masalah dimana bahaya berlangsung tanpa solusi yang pernah ditemukan (Mathews 2007). *Worry* dapat dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir ini dimulai dengan secara

selektif focus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam. *Worry* diindikasikan dengan kekhawatiran tentang berkinerja buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Khawatir dibuktikan berkaitan dengan kepercayaan pemecahan masalah yang buruk, proses kognitif yang melibatkan kecenderungan untuk meragukan dan menurunkan rasa kemahiran seseorang, keberhasilan dan kemampuan untuk memecahkan masalah (Davey, dalam Khawaja & Chaoman, 2007).

3. *Concentration disruption*

Concentration disruption mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). *Concentration disruption* sangat erat hubungannya dengan aspek sosial, hal ini disebabkan karena *Concentration disruption* dapat diprediksi oleh tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar kita (Podlog, Lochbaum, Kleinert, Dimmock, Newton, & Schulte, 2013).

Guide Imagery untuk mengatasi Kecemasan Kompetitif

Vealey dan Greenleaf (2001) mendefinisikan *imagery* sebagai penggunaan seluruh indra untuk menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman di dalam pikiran. Berdasarkan definisi tersebut, terdapat tiga kunci utama untuk memahami *imagery*, yaitu :

1. Menciptakan atau menciptakan kembali pengalaman dalam pikiran. *Imagery* didasari oleh memori, dan individu mengalami memori tersebut secara internal dengan melakukan rekonstruksi terhadap pengalaman eksternal di dalam pikiran. Selain itu, *imagery* juga dapat digunakan untuk menciptakan pengalaman baru dalam pikiran. *Imagery* merupakan hasil dari memori, namun otak memiliki kemampuan untuk menyusun potongan-potongan gambar dalam ingatan dengan cara yang berbeda.

2. *Imagery* melibatkan seluruh indera yang dimiliki. Ketika mengalami suatu peristiwa, seluruh indra memiliki peran yang penting. Visual mengacu pada penglihatan, auditoris mengacu pada suara, olfaktoris mengacu pada aroma, taktil mengacu pada sensasi dari sentuhan, gustatoris mengacu pada rasa, dan kinestetik mengacu pada sensasi pergerakan tubuh pada posisi yang berbeda. Dalam menggunakan *imagery*, individu sebaiknya menggabungkan sebanyak mungkin indra yang ada untuk meningkatkan kejelasan dari gambaran yang dibuat. Semakin jelas gambaran yang dibuat, *imagery* akan semakin efektif.

3. *Imagery* tidak membutuhkan stimulus eksternal. *Imagery* merupakan pengalaman sensoris yang terjadi dalam dalam pikiran tanpa adanya alat bantu dari lingkungan.

Vealey dan Greenleaf (2001) menyatakan bahwa terdapat tiga teori yang dapat digunakan untuk menjelaskan cara kerja *imagery*, yaitu:

a. Teori psikoneuromaskular (*psychoneuromuscular theory*). Dalam teori ini, *imagery* merupakan hasil dari pola subliminal neuromuscular yang serupa dengan pola neuromuscular yang digunakan pada pergerakan sebenarnya. Meskipun situasi yang dibayangkan tidak menghasilkan pergerakan otot yang teramati, namun perintah dari otak menuju otot tetap terkirim. Sistem neuromuscular memberi kesempatan untuk “melatih” pola pergerakan tanpa menggerakkan otot yang sebenarnya.

b. Teori belajar simbolik (*symbolic learning theory*). Pada teori ini, *imagery* bekerja karena individu telah merencanakan tindakannya. Urutan pergerakan, tujuan dari tugas, dan solusi alternatif telah dipertimbangkan secara kognitif sebelum respon fisik dibutuhkan.

c. Teori atensi dan penyesuaian gugahan (*attention and arousal set theory*). Teori ini menggabungkan aspek kognitif dari teori belajar simbolik dan teori psikoneuromaskular. *Imagery* berfungsi untuk meningkatkan performa melalui dua cara, yaitu melalui perspektif fisiologis dengan membantu individu untuk menyesuaikan tingkat gugahannya untuk performa yang optimal, dan melalui persepektif kognitif yang membantu individu untuk menghadapi tugas secara selektif sehingga tidak mudah terganggu oleh stimulus yang tidak relevan dengan tugas.

Dalam olah raga, *imagery* merupakan salah satu bentuk intervensi kognitif (Cox, 2007). Beberapa terapisan menemukan bahwa penggunaan *imagery* efektif digunakan baik untuk meningkatkan pembelajaran dan performa dalam kemampuan berolahraga, maupun pikiran dan emosi yang berhubungan dengan kompetisi (Vealey & Greenleaf, 2001).

Terapi Musik untuk mengatasi Kecemasan Kompetitif

Musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan suatu respon seperti peningkatan endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati dan dapat menurunkan kecemasan (Meritt, 2003). Yuanitasari (2008) mengungkapkan bahwa pemberian musik maupun menstimulasi yang menyenangkan menyebabkan pelepasan produksi endorfin dalam sistem kontrol descenden yang mengakibatkan stimulasi yang disampaikan ke otak lebih sedikit dan nada-nadanya memberikan stimulasi berupa gelombang alfa. Musik bisa merangsang dan menghanyutkan jiwa, musik juga bisa mempengaruhi fisik maupun mental. Berbagai terapisan memperlihatkan bukti-bukti pemanfaatan musik untuk menangani berbagai masalah, yaitu: kecemasan, kanker, tekanan darah tinggi, nyeri kronis, disleksia, bahkan penyakit mental (Yuanitasari, 2008).

Musik memiliki tiga komponen penting yaitu beat, ritme, dan harmoni. Beat atau ketukan mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi roh (Yuanitasari, 2008). musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia

(Suhartini, 2008). Musik adalah penggunaan bunyi dan musik dalam memunculkan hubungan antara individu dan terapis untuk mendukung dan menguatkan secara fisik, mental, sosial, dan emosi (Yuanitasari, 2008). Terapi musik adalah suatu proses yang menghubungkan antara aspek penyembuhan musik itu sendiri dengan kondisi dan situasi fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang (Natalina, 2013). Terapi musik bertujuan mempengaruhi kondisi seseorang baik fisik, emosi, kognitif, sosial, maupun mental.

Banyak jenis musik yang dapat digunakan untuk terapi, diantaranya musik klasik, instrumental, jazz, dangdut, pop rock, dan keroncong. Salah satu diantaranya adalah musik instrumental yang bermanfaat menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat (Aditia, 2012).

Jenis-Jenis Terapi Musik

Pada dasarnya hampir semua jenis musik bisa digunakan untuk terapi musik. Namun harus mengetahui pengaruh setiap jenis musik terhadap tubuh dan pikiran. Setiap nada, melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya musik akan memberi pengaruh berbeda kepada pikiran dan tubuh kita. Dalam terapi musik, komposisi musik disesuaikan dengan masalah atau tujuan yang ingin dicapai (Sulistyorini Etik, 2014). Musik memiliki 3 bagian penting yaitu beat, ritme, dan harmony. Beat mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmony mempengaruhi roh. berikut adalah jenis terapi musik :

1. Terapi Musik Pasif.

Terapi musik pasif adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Hanya mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang dapat disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan.

Menurut Nilsson (2009), karakteristik musik yang bersifat terapi adalah musik yang nondramatis, dinamikanya bisa diprediksi, memiliki nada yang lembut, harmonis, temponya 60-80 beat per minute, dan tidak ber lirik. Musik yang bersifat sebaliknya adalah musik yang menimbulkan ketegangan, tempo yang cepat, irama yang keras, ritme yang irregular, tidak hamonis, atau dibunyikan dengan biola, piano, dengan minimal drum atau perkusi (Wigram, 2002). Jenis musik yang menghasilkan getaran untuk efek terapeutik adalah terdiri dari 2-4 unsur musik (Dian Novita, 2012). Musik klasik, pop, dan modern (dengan catatan musik tanpa vokal, periode tenang) digunakan pada terapi musik. Jenis musik yang direkomendasikan selain instrumentalia musik klasik, bisa juga slow jazz, pop, yang populer dan hits, folk, western coutry, easy listening, bisa juga disertai dengan unsur suara natural alam atau musik yang sesuai dengan budaya asal pasien (Dunn, 2004).

2. Terapi musik instrumental

Adalah suatu cara penanganan penyakit (pengobatan) dengan menggunakan nada atau suara yang semua instrument musik dihasilkan melalui alat musik disusun demikian rupa sehingga mengandung irama, lagu dan keharmonisan. Menurut Ratih Swarihadiyanti, (2014) musik instrumental adalah merupakan musik yang melantun tanpa vocal, dan hanya instrument/alat musik dan atau backing vocal saja yang melantun.

Manfaat musik instrumental adalah menjadikan badan, pikiran, dan musik Jepang. Harmoninya mengalun indah sampai menyentuh hati para pendengarnya. Dibawakan dengan penuh penghayatan seakan menghipnotis orang yang mendengarnya dan nada-nadanya yang menginspirasi kehidupan. Mendengarkan musik instrumental klasik merupakan pilihan alternatif untuk mencapai keadaan relaks sehingga akan mengurangi stres dan depresi yang dialami. Musik akan menstimulasi hipotalamus sehingga akan menghasilkan perasaan tenang yang nantinya akan berpengaruh pada produksi endorpin, kortisol serta katekolamin dalam mekanisme pengaturan tekanan darah (Djohan, 2006).

Mekanisme Kerja Terapi Musik

Mekanisme kerja musik untuk rileksasi rangsangan atau unsur irama dan nada masuk ke canalis auditorius di hantar sampai ke thalamus sehingga memori di sistem limbic aktif secara otomatis mempengaruhi saraf otonom yang disampaikan ke thalamus dan kelenjar hipofisis dan muncul respon terhadap emosional melalui manusia, yang menimbulkan perubahan emosi, organ, hormon, enzim, sel-sel dan atom (Kozier, 2010). Elemen musik terdiri dari lima unsur penting, yaitu pitch (frekuensi), volume (intensity), timbre (warna nada), interval, dan rhythm (tempo atau durasi) (Heather, 2010). Contohnya pitch yang tinggi, dengan rhythm cepat dan volume yang keras akan meningkatkan ketegangan otot dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Sebaliknya, pada pitch yang rendah dengan rhythm yang lambat dan volume yang rendah akan menimbulkan efek rileks (Wigram, 2002).

Frekuensi mengacu pada tinggi dan rendahnya nada serta tinggi rendahnya kualitas suara yang diukur dalam Hertz, yaitu jumlah daur perdetik dimana gelombang bergetar. Manusia memiliki batasan untuk tinggi rendahnya frekuensi yang bisa diterima oleh korteks auditori (Wigram, 2002) Telinga manusia memiliki sensitifitas mendengar pada kisaran 20-20.000 Hz. Bunyi dengan frekuensi sedang 750-3000 Hz cenderung merangsang kerja jantung, paru dan kisaran 0,5-4 Hz. Gelombang theta memiliki reaksi pada frekuensi 4-8 Hz, gelombang alfa bereaksi pada frekuensi 8-13. Sementara gelombang beta bereaksi pada frekuensi 13-30 Hz, dan gelombang gamma pada frekuensi 20-80 Hz.

Gelombang alfa berkaitan dengan relaksasi, imajinasi, sehingga menimbulkan efek tenang. Musik juga mengaktifasi gelombang otak yang lebih rendah tingkatannya, yaitu gelombang theta (Pasero & McCaffery, 2007). Gelombang beta muncul jika seseorang sedang fokus terhadap sesuatu. Distraksi dengan musik menghambat

munculnya gelombang beta dan digantikan dengan gelombang alfa (Pasero & McCaffery, 2007). Telah dibuktikan dalam gambaran EEG bahwa musik menurunkan aktifitas bioelektrik di otak dari gelombang predomnan beta menjadi gelombang alfa dan teta. Hal ini diasumsikan sebagai terjadi penurunan kecemasan, ketegangan, gangguan tidur, stress emosional (Dian Novita, 2001).

Guide Imagery And Music (GIM)

GIM adalah singkatan dari *Guided imagery and music*. Beberapa pendapat para ahli mengenai definisi GIM, diantaranya menurut Raley (2006) GIM adalah sebuah metode psikoterapi musik dengan mendengarkan musik klasik dalam keadaan santai untuk meningkatkan imajinasi dengan tujuan penyembuhan dan aktualisasi diri. Pendapat lain, Bee & Wyatt (2009) menjelaskan bahwa GIM mengombinasikan intervensi bimbingan imajinasi dan terapi musik. GIM dilakukan dengan memfokuskan fantasi atau imajinasi klien yang difasilitasi dengan musik. Efek musik digunakan untuk memperkuat relaksasi klien sehingga imajinasi maupun sugesti yang diberikan akan mudah diinduksikan.

Menurut penciptanya sendiri, Helen L. Bonny (1990) yang dikutip dari Mardis & Clark (2008), GIM adalah bentuk dari terapi musik yang memberikan kesempatan kepada seseorang untuk mengintegrasikan aspek emosi, mental, spritual dan fisik. Secara sederhana GIM merupakan gabungan antara guided imagery dengan terapi musik atau guided imagery yang pelaksanaannya diiringi dengan musik, berimajinasi sambil mendengarkan musik. Ada banyak manfaat GIM, beberapa terapisan telah membuktikan manfaat GIM, menurut Branon, Feist & Updegraff (2013) GIM dapat mengurangi nyeri. Selain itu Guided imagery juga dapat mengurangi kecemasan (Sole, et al. 2013; Bonadies 2009; Kwekkeboom, et al. 2010).

Proses Guided Imagery and Music (GIM)

Domenech & Montserrat (2008); Farrel (2010); Short (2003) menyebutkan GIM terdiri dari 4 fase. Fase yang pertama adalah prelude, pada fase ini pasien mengungkapkan keluhan yang sedang dirasakan kepada terapis dan memposisikan diri sebelum masuk ke alam bawah sadar. Fase yang kedua adalah induction, pada fase ini terapis akan memberikan sugesti verbal untuk merilekskan tubuh klien dan mempersiapkan klien untuk mendengarkan musik beserta bimbingan imajinasi. Fase yang ketiga adalah music-imagery experience, pada fase ini pasien akan diperdengarkan musik beserta bimbingan imajinasi. Fase yang keempat adalah fase postlude. Fase ini untuk mengakhiri proses GIM. Pada fase ini terapis akan memberikan sugesti positif kepada yang akan membuat tubuh pasien lebih rileks dan segar, kemudian diikuti dengan proses hitungan beberapa detik untuk membawa pasien kembali pada keadaan semula dan membuka mata.

Guide Imagery And Music (GIM) Untuk Menurunkan Kecemasan Kompetitif Atlet

Selain menguji efek guide imagery and music (GIM) terhadap performa dan pembelajaran atlet, terapisan juga mulai menguji intervensi guide imagery and music (GIM) untuk meningkatkan pikiran dan emosi atlet terkait dengan pertandingan. Hal ini penting karena perilaku dan performa atlet berhubungan dengan pikiran dan perasaan mereka ketika bertanding.

GIM sebenarnya bisa dilaksanakan dimana saja asalkan pelaksanaannya di tempat dengan suasana yang tenang dan nyaman. Short (2003) menjelaskan GIM dalam terapinya dilakukan di ruangan yang tenang dan kondusif di rumah sakit, akan tetapi ada beberapa keadaan yang dapat mengganggu dalam proses pelaksanaan GIM, seperti interupsi dari orang maupun staf dan suara-suara mengganggu lainnya. Kedua hal ini berpotensi menyebabkan fokus terganggu selama intervensi berlangsung. Untuk mengatasi hal ini yang bisa anda lakukan adalah meningkatkan volume musik. Pelaksanaan GIM dapat dilakukan dengan posisi duduk atau berbaring dengan mata tertutup, akan tetapi dalam pelaksanaan standar GIM dilakukan dalam posisi berbaring. Posisi pelaksanaan GIM dapat disesuaikan sesuai dengan kenyamanan anda.

GIM dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dilakukan oleh individu, sedangkan secara tidak langsung dilakukan dengan bantuan terapis atau alat bantu berupa rekaman audio. Menurut Djohan (2006) ada dua titik pandang dalam pelaksanaan GIM ini :

- Titik pandang 1, terapis akan membimbing klien kepada interpretasi imajinasinya dan ditujukan pada insight baru dari masalahnya
- Titik pandang 2, terapis menelaah musik dan pengalaman imajinatif yang berlangsung dalam diri klien

Banyak studi telah menunjukkan bahwa jenis musik untuk terapi musik tidak harus musik klasik. Musik klasik, pop, dan modern (dengan catatan musik tanpa vokal, periode tenang) digunakan pada terapi musik. Seperti yang dikatakan Good, et.al. jenis musik yang direkomendasikan selain instrumentalia musik klasik, bisa juga slow jazz, pop, folk, western country, easy listening, bisa juga disertai dengan unsur suara natural alam atau musik yang sesuai dengan budaya asal pasien.

Lama pemberian GIM bisa disesuaikan dengan kebutuhan, seperti yang dikemukakan oleh Short (2003) GIM dapat diberikan selama 15 menit sampai dengan 30 menit bahkan sampai 2 jam atau lebih tergantung dari durasi musik, konsentrasi klien, dan seberapa cepat pasien merasa klien.

PROSEDUR

Berikut adalah uraian singkat mengenai kegiatan yang akan dilakukan pada masing-masing sesi dalam program *imagery and music (GIM)*

Sesi 1: Asesmen pra-intervensi

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Perkenalan dengan partisipan
- Penjelasan mengenai jalannya intervensi GIM
- Asesmen pra-intervensi

Pada sesi ini, kegiatan diawali dengan melakukan perkenalan dengan partisipan yang bersifat santai. Pada sesi ini terapis akan menjelaskan mengenai tujuan dan jalannya intervensi. Setelah itu terapis melakukan asesmen pra intervensi terhadap partisipan.

Sesi 2: Competitive anxiety dan relaksasi music

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Pemberian pengetahuan mengenai kecemasan dan kompetisi
- Menemukan dan mengenali kecemasan yang dimiliki oleh masing-masing partisipan
- Melatih partisipan untuk melakukan relaksasi pernafasan
- Setelah partisipan merasa santai dan rilek, partisipan akan diajak relaksasi, mendengarkan music setelah mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik yang terjadi ketika pertandingan berlangsung.

Pada sesi ini terapis memberikan informasi mengenai kecemasan dan kecemasan kompetitif. Setelah materi selesai diberikan, terapis mengajak partisipan untuk menemukan dan mengenali kecemasan yang mereka miliki. Setelah peserta mengemukakan dampak yang mereka rasakan ketika kecemasan muncul, terapis memberikan informasi mengenai relaksasi music untuk mengurangi ketegangan yang menjadi dampak dari kecemasan. Setelah pemberian informasi mengenai relaksasi music, terapis memandu partisipan untuk berlatih relaksasi music dengan mendengarkan rekaman yang telah disediakan.

Sesi 3: Pengenalan Imagery dan latihan dasar *Imagery*

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- relaksasi pernafasan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan partisipan dan meningkatkan konsentrasi.
- Psikoedukasi mengenai imagery
- Menemukan dan mengenali kemampuan *imagery* yang dimiliki partisipan
- Mengasah kemampuan imagery partisipan

Sebelum sesi dimulai, terapis mengajak partisipan untuk kembali melakukan relaksasi pernafasan agar partisipan merasa lebih nyaman dan dapat meningkatkan konsentrasinya. Setelah latihan relaksasi selesai, terapis memberikan informasi mengenai imagery. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengerjakan lembar narasi *imagery* mengenai bayangan ketika pertandingan, *imagery* dengan dibantu oleh terapis dalam membacakan narasi yang ada. Ketika terapis membacakan narasi, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman, menutup kedua matanya, dan membayangkan situasi dalam narasi. Selanjutnya terapis mengajak partisipan untuk melatih kemampuan imagery yang mereka miliki dengan membacakan tiga buah narasi yang masing-masing digunakan untuk meningkatkan kejelasan gambar (*vividness*), kemampuan mengontrol gambar (*controlability*), dan kesadaran diri akan pikiran dan perasaan yang ia miliki (*self awareness*). Selama latihan imagery berlangsung, partisipan diminta untuk duduk yang nyaman dan menutup kedua matanya.

Sesi 4: Penerapan *Imagery and music (GIM)*

Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Relaksasi pernafasan dan music untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan atlet
- Menemudani mengenali kecemasan yang terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung
- Membacakan narasi imagery dengan music yang mendekati kondisi pertandingan.

Sesi ini dimulai dengan melakukan relaksasi pernafasan yang dipandu oleh terapis diiringi musik. Selanjutnya terapis mengajak partisipan untuk menemukani kecemasan yang terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung dan meminta partisipan untuk membuat pernyataan kognitif untuk mengatasinya. Terapis mengintegrasikan kecemasan dan pernyataan kognitif terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung ke dalam narasi yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya terapis membacakan narasi tersebut dan meminta partisipan untuk menutup mata dan membayangkannya dengan alunan music sebelumnya.

Sesi 5: Asesmen pasca-intervensi Kegiatan yang dilakukan dalam sesi ini yaitu:

- Review keseluruhan materi dalam program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif.

Pada sesi ini mengajak partisipan untuk mengingat kembali materi yang telah diberikan selama intervensi berlangsung. Partisipan diminta untuk menceritakan pengalamannya terkait dengan efektivitas, hambatan, dan perubahan yang dirasa setelah mengikuti program *intervensi Guide Imagery and music*. Terapis juga meminta feedback kepada

partisipan mengenai program intervensi *Guide Imagery and Music* yang telah mereka ikuti.

LANGKAH-LANGKAH

Fase : SESI 1 (Tahap Pra Assesment)

Waktu : 30-60 menit

metode : Diskusi

Agenda :

- Perkenalan antara dengan peserta.
- Penjelasan mengenai jalannya intervensi
- Pra-asesmen

Tujuan :

- Membangun rapport antara terapis dengan partisipan sehingga partisipan merasa nyaman untuk menyampaikan pengalamannya kepada terapis
- Partisipan mengetahui tujuan kegiatan yang diadakan dan memahami hak dan kewajibannya selama kegiatan berlangsung
- Partisipan dapat mengemukakan latar belakang kehidupannya dan hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan.

Deskripsi kegiatan :

- Terapis memperkenalkan diri pada peserta (nama, asal, tujuan kedatangan) dan Terapis mempersilakan peserta untuk memperkenalkan diri.
- Terapis menjelaskan tujuan intervensi yang merupakan bagian dari terapisan dan prosesnya disupervisi oleh dosen pembimbing. Terapis menjelaskan mengenai bentuk intervensi dan jalannya intervensi (banyaknya sesi, waktu pemberian sesi). Partisipan dipersilahkan untuk mengajukan pertanyaan terkait dengan terapisan. Terapis memberikan lembar pernyataan keikutsertaan (*informed consent*) pada partisipan. Partisipan membaca dan mengisi *informed consent* sebagai tanda bahwa ia memahami hak dan kewajibannya serta setuju untuk berpartisipasi dalam terapisan.
- Terapis meminta partisipan bercerita mengenai (Latar belakang partisipan, Motivasi dan sejarah, Menjadi atlet, Gambaran kehidupan selama menjadi atlet).

Alat Bantu :

- Alat tulis
- panduan assessment dan intervensi

Fase : SESI 2 (*Competitive anxiety* dan relaksasi music)

Waktu : 30-60 menit

metode : Diskusi dan praktik

Agenda :

- Materi mengenai kecemasan dan kompetisi
- Latihan relaksasi dan music
- Review dan kesimpulan

Tujuan :

- Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasan yang ia miliki.
- Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi music untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.
- Partisipan mampu mengingat kembali materi yang diberikan dalam sesi.

Deskripsi kegiatan :

- Partisipan menceritakan mengenai jalannya pertandingan yang baru ia hadapi dan mengungkapkan perasaannya selama pertandingan berlangsung. Partisipan menceritakan teknik-teknik yang biasa ia gunakan untuk mengatasi kecemasannya. Terapis memberikan penjelasan mengenai *competitive anxiety*, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap performa
- Terapis mempersiapkan perlengkapan relaksasi and music. Memberikan penjelasan mengenai relaksasi and music dan tujuannya. Partisipan dipersilahkan untuk mengambil posisi yang nyaman. Terapis memberikan instruksi relaksasi and music kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi dan music.
- Partisipan diminta untuk menyimpulkan materi yang telah diberikan. Menentukan jadwal sesi berikutnya. Terapis memberi tugas pada partisipan untuk melatih relaksasi music

Alat Bantu :

- Alat tulis
- Lembar materi competitive anxiety
- Lembar materi relaksasi

Fase : SESI 3 (Pengenalan *Imagery* dan latihan dasar *Imagery*)

Waktu : 30-60 menit

metode : Diskusi dan praktik

Agenda :

- Latihan relaksasi dan imagery
- Review dan kesimpulan

Tujuan :

- Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasannya yang ia miliki.
- Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi dan latihan imagery untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.
- Partisipan mampu mengingat kembali materi yang diberikan dalam sesi.

Deskripsi kegiatan :

- Partisipan menceritakan dan menulis mengenai jalannya pertandingan berikutnya dan mengungkapkan perasaannya selama pertandingan berlangsung. Partisipan menceritakan teknik-teknik yang biasa ia gunakan untuk mengatasi kecemasannya. Terapis memberikan penjelasan mengenai competitive anxiety, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap performa
- Terapis mempersiapkan perlengkapan relaksasi pernafasan dan imagery. Memberikan penjelasan mengenai relaksasi dan tujuannya. Partisipan dipersilahkan untuk mengambil posisi yang nyaman. Terapis memberikan instruksi relaksasi imagery kepada partisipan. Terapis dan partisipan mendiskusikan pendapat partisipan mengenai relaksasi imageri. Partisipan diminta untuk menyimpulkan materi yang telah diberikan. Menentukan jadwal sesi berikutnya. Terapis memberi tugas pada partisipan untuk melatih relaksasi dan imagery

Alat Bantu :

- Alat tulis
- Lembar materi competitive anxiety
- Lembar materi relaksasi

Fase : SESI 4 (Penerapan *Imagery and music (GIM)*)

Waktu : 30-60 menit

metode : Diskusi dan praktik

Agenda :

- Latihan imagery and music (GIM)
- Review dan kesimpulan

Tujuan :

- Partisipan memahami mengenai kecemasan dalam kompetisi, faktor-faktor yang mempengaruhinya, dan hubungannya dengan performa. Partisipan mampu mengidentifikasi kecemasan yang ia miliki.
- Partisipan dapat mengidentifikasi gejala fisik yang muncul ketika mengalami kecemasan dalam kompetisi dan dapat menerapkan latihan relaksasi untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik yang muncul akibat kecemasan tersebut.
- Partisipan mampu mengingat kembali materi yang diberikan dalam sesi.

Deskripsi kegiatan :

- Terapis memberikan penjelasan mengenai *guide imagery and music (GIM)*, faktor-faktor yang mempengaruhi, dampaknya terhadap performa
- Terapis mempersiapkan perlengkapan *guide imagery and music (GIM)*. Memberikan penjelasan mengenai *imagery and music* dan tujuannya. Partisipan dipersilahkan untuk mengambil posisi yang nyaman. Terapis mengintegrasikan kecemasan dan pernyataan kognitif terkait dengan pertandingan yang akan berlangsung ke dalam narasi yang telah dibuat pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya terapis membacakan narasi tersebut dan meminta partisipan untuk menutup mata dan membayangkannya dengan alunan music sebelumnya
- Partisipan diminta untuk menyimpulkan materi yang telah diberikan. Menentukan jadwal sesi berikutnya. Terapis memberi tugas pada partisipan untuk melatih GIM

Alat Bantu :

- Alat tulis

- Lembar materi guide imagery and music (GIM)

Fase : SESI 5 (Asesmen pasca-intervensi)

Waktu : 30-60 menit / 1 jam sebelum pertandingan

metode : Diskusi

Agenda :

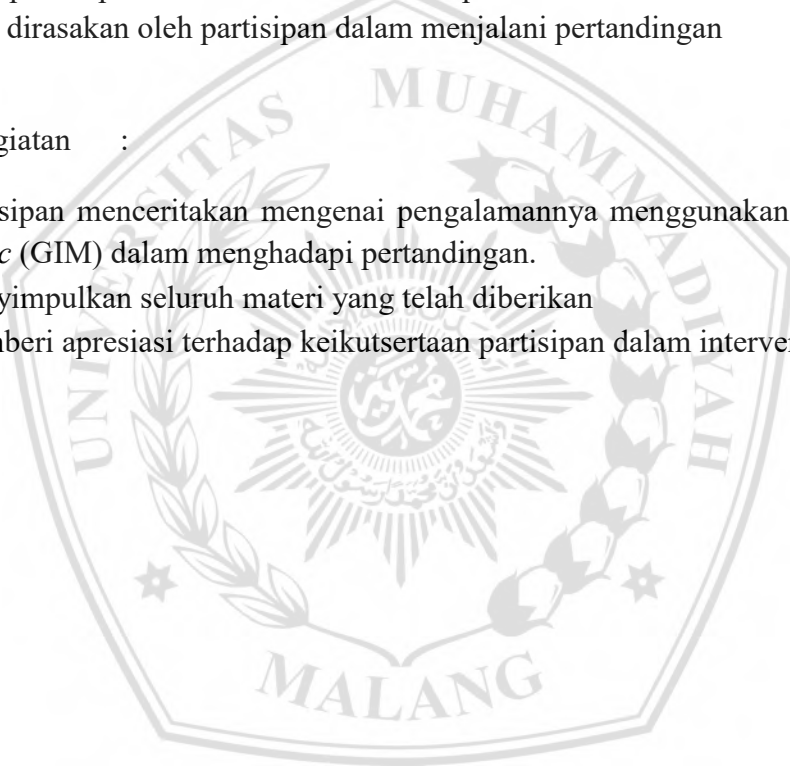
- Terapis memberikan pertanyaan mengenai sesi sesi sebelumnya

Tujuan :

- Partisipan dapat menilai efektifitas dari pelaksanaan intervensi dari perubahan yang dirasakan oleh partisipan dalam menjalani pertandingan

Deskripsi kegiatan :

- Partisipan menceritakan mengenai pengalamannya menggunakan *imagery and music* (GIM) dalam menghadapi pertandingan.
- Menyimpulkan seluruh materi yang telah diberikan
- Memberi apresiasi terhadap keikutsertaan partisipan dalam intervensi



DAFTAR PUSTAKA :

- Aizid, R. (2011). *Sehat dan cerdas dengan terapi music*. Yogyakarta: Laksana.
- Allison. (2001). *Pengantar psikologi*. Batam: Interaksara.
- Atkinson R. L., Atkinson R. C., Hilgard E. R. (1994). *Pengantar psikologi edisi kedelapan*. Jakarta: Erlangga.
- Bee, L. H., & Wyatt T., H. (2009). Guided imagery & music using the bonny method to evoke emotion & access the unconscious. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47 (1), 29-33.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self confidence and sport self efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport Psychology*, 2, 760-765.
- Bitar, E., Somayeh, Mahdi, O. M., Seyedeh, S. M., Seyedeh, M. H., Zahra T., Mehdi S. (2013). The relationship between competitive anxiety and performance level of female students of yazd medicine. *International Journal of Sport Studies*, 3, (7).
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The effect of motivational general mastery intervention on the sport confidence of high level badminton player. *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*, 72, 389-400.
- Ciptaningtyas, T (2012). *Program intervensi imagery untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis dewasa*. Fakultas Psikologi Profesi Universitas Indonesia.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519-533.
- Cox, R. H. (2003). *Sport Psychology: Concepts and applications sixth edition*. McGraw-Hill International Edition.
- Davies, K. dan Newstrom, J. (1989). *Human behavior at work*. Singapore: Mc. Graw-Hill. International.
- Djohan. (2006). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Buku Baik.
- Domenech, I. G., & Montserrat (2008), The effect of music and imagery to induce relaxation and reduce nausea and emesis in cancer patients undergoing chemotherapy treatment, *UMI Dissertations Publishing*, 119.
- Dunn, K. (2004). Music and the reduction of post operative pain. *Nursing Standard*. 18 (36), 33-39.
- Esfahani, N., & Soflu, H. G. (2011). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership in physical education managers. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 2384-2393.

- Eys, M. A., Hardy, J., Carron, A. V., Beauchamp, M. R. (2003). The relationship between task cohesion and competitive state anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 66-76.
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan pelatihan imagery dan latihan tanpa imagery Terhadap Keterampilan Senam dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1-10.
- Good, T. L., dan Brophy, J. E. (1990). *Educational psychology*. New York: Longman.
- Hale, B. D., & Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery manipulated appraisal on intensity and direction of competitive anxiety. *The Sport Psychologist*, 12, 40-51.
- Bonny, Helen L., & Savary, Louis M. (1986). *Music and your mind, listening with a new consciousness*. New York: Station Hill Press.
- Hidayat, Y. (2011). The Effect of goal setting and mental imagery intervention on badminton learning achievement motor skill at 10-12 yearso: the context of indonesia. *International Journal for Educational Studies*, 129-144.
- Jarvis. (1998). *The theory and practice of Learning*, London: Kogan Page Limited.
- Jones, G., Swain, A. (1996). Explaining performance variance: The relative contribution of intensity and direction dimensions of competitive state anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 1-18.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2010). *Fundamentals of nursing, concepts, process, and practice*. California: Addison Wesley.
- Kwekkeboom, K. L., Cherwin, C. H., Lee, J.W., & Wanta, B. (2010), Mind body treatments for the pain fatigue sleep disturbance symptom cluster in persons with cancer, *Journal Of Pain And Symptom Management*, 39.
- Levy, A. R., Nicholls, A. R., Polman, R. C. J. (2009). *Pre competitive confidence, coping, and subjective performance in sport* : Scand J Med Sci Sports.
- Lowther, J., Lane, A. (2002). Relationship Between Mood, Cohesion, and Satisfaction with Performance Among Soccer Players. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 4.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign. Human Kinetics.
- Martin, K. A., & Hall, C. R., (1995). Using mental imagery to enhance intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 54-69.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). *A competitive anxiety review: recent direction in sport psychology research*. New York: Nova Science Publishers.
- Merrit, S. (2003). *Simfoni otak*. Bandung: Kaifa.

- Michele A. Bertini (2001). The Effects Of Guided Imagery And Music On Anxiety. *A Dissertation Submitted to the Faculty of Holos University.*
- Natalina Dian. (2013). *Terapi musik bidang keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Nilsson, U. (2009). Caring Music : Music Intervention For Improved Health. (Online). (www.orebroll.se/uso/page_2436.aspx, diakses tanggal 2 September 2018).
- Raley, S (2006), The experience of healing in the bonny method of guided imagery and music, *Proquest, 1*.
- Ramzaninezhad, R., Keshtan, M. H., Shahamat, M. D., & Kordshooli, S. S. (2009). The relationship between collective efficacy, group cohesion and team performance in professional volleyball teams. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 31-39
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi olah raga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Short, AE. (2003). Holistic aspects of rehabilitation post-cardiac surgery in the bonny method of guided imagery and music, *UTS Press Publishing*, 42-266.
- Singh, A., & Gaurav, V. (2011). A study of pre-competitive and post-competitive anxiety level of inter collegiate volleyball players. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 5 (04), 237-241.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: the sport anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (4), 479-501.
- Suarilah, Ira, Dwi Wahyuni, Erna & Falupi, Ryan Reza. (2013). *Guided Imagery and Music (GIM) menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea berbasis adaptasi roy - Guided Imagery and Music (GIM) reduce pain intensity of sectio caesarea patient based on Roy's adaptation model*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
- Subandi, M.A. (2002). *Psikoterapi: pendekatan konvensional dan kontemporer*. Yogyakarta: Unit Fakultas Psikologi UGM .